



L'Apostrophe

Écrire et penser ensemble

Été 2026 – Cahier n° 15

Empreintes
La vie est belle

Regards
**Femmes
palestiniennes
à Jérusalem**

Agir ensemble
**L'association Nouvelle
Page s'écrit pour
et avec les réfugiés**

EN COMMUN

Vieillir, et alors ?





THÉRÈSE



MA VIE . ♥



« Vieillir, c'est la vie »

Au début de notre dossier, ces mots de Locagnès éclairent la démarche entreprise cette fois par *L'Apostrophe*. Le temps fait partie de toute existence et il nous marque de son empreinte ; nos corps, nos personnalités et nos relations s'en trouvent affectés. Dans ce numéro, notamment dans les pages du dossier, les voix qui évoquent le vieillissement ont tous les âges, précisément parce que nous sommes tous concernés.

Or le vieillissement s'accompagne de peurs, de souffrances et de précarisation. Nous nous souvenons de deux femmes âgées, Élisabeth et Bernadette, qui souffraient d'une grande solitude et qui vivaient dans la peur du lendemain. Pourtant, les rencontres avec elles s'ouvraient souvent à la joie, parce que toutes les deux aimaient partager leur histoire, leur espérance et leur quotidien. Tous, nous avons besoin de compagnons de voyage avec qui nous partageons l'essentiel : les amis, les voisins, les équipes du Secours Catholique ou d'autres associations...

“ *Vraiment, pouvons-nous avancer vers l'avenir sans jeter un regard en arrière ?* ”

Comme toujours, nous avons fait preuve d'honnêteté dans notre revue. Avec, bien sûr, une pointe d'optimisme et de positivité car, comme nous l'avons dit plus haut, nous croyons sincèrement que « *viellir, c'est la vie* ». Mais il était impossible de ne pas aborder dans les pages de *L'Apostrophe* l'hypocrisie de notre société moderne concernant la vieillesse et cette idée reçue et rebattue selon laquelle « *puisqu'on n'est plus jeune, ni productif, on n'est plus utile* ». Cette vieille obsession de la jeunesse et de la productivité s'étend à tous les aspects de notre vie, même les plus intimes, dans la façon dont nous nous percevons les uns les autres, au sein de notre propre famille. Viennent alors la solitude, la précarité, ce sentiment d'abandon... Or, les personnes âgées, comme vous le découvrirez dans les pages suivantes, possèdent une immense richesse intérieure et ont désormais le temps de partager leur expérience de vie. Les ignorer ou les considérer comme inutiles, c'est comme ignorer notre passé. Vraiment, pouvons-nous avancer vers l'avenir sans jeter un regard en arrière, sans lire une page de notre passé ? Sans en tirer de leçon ? L'histoire nous a appris que non. Et c'est peut-être pour cela que nous continuons à commettre les mêmes erreurs...

Mais, gardons espoir ! Il le faut.

Dans le « bus des valeurs », Sarah dit qu'« *on fait un bon voyage ensemble* ». Voilà ce que nous pouvons espérer : la joie de voyager ensemble, au long cours, et le soutien mutuel pour traverser les diverses étapes de nos vies. Bon voyage, déjà, dans le riche numéro qui nous est offert ! ■

Elda Spaho Blea et François Odinet



Champ libre 6

Le secours du colibri	7
Horizon	9
Coffre jaune et coffre noir	10
Poésie #1 – Une sombre nuit d'été	11
Poésie #2 – Sur la route de la mort	12
Poésie #3 – À destination	13
Poésie #4 – De la tête aux pieds	16
Poésie #5 – Jamais sans mon carnet	17
Poésie #6 – C'est une habitude, toujours la même chose	18
Poésie #7 – À la tombée de la nuit, un vent de résistance	19

Regards 20

De femmes palestiniennes	20
--------------------------	----

EN COMMUN**Vieillir, et alors ? 32**

Aux Murlins	34
Peur de vieillir !	38
Le bus des valeurs	39
Je me suis retrouvée dehors à 74 ans	42
Lucky Duke d'Orléans	43
Orgueil et préjugés	46
Un jeune homme âgé	48
Odeur de sainteté	52
Au Relais	53

Alzheimer ou apparition ?	55
L'enveloppe dans le tiroir	58
Au Café sourire	60
Un vieux champion	61
Test psychologique	61
On se souvient	65
Un lien perdu	66
Parfois vieille, parfois jeune	67
Qui a écrit ce dossier ?	72

De la plume au pinceau 78

« Les rêves à la marge »	79
--------------------------	----

Agir ensemble 100

L'association Nouvelle Page s'écrit pour et avec les réfugiés	101
---	-----

Lignes de vie 110

Malgré tout, vivre est une chance	111
-----------------------------------	-----

Sources et ressources 120

Monique Grandjean : « Ces rencontres qui changent notre regard et nos perspectives »	121
--	-----

Empreintes 124

La vie est belle	125
------------------	-----

Une rubrique pour donner à entendre une parole libre, une expérience personnelle – jusqu’à l’intime parfois – de personnes vivant ou ayant vécu des situations de pauvreté et d’exclusion. Ces textes peuvent avoir été écrits d’un seul jet de plume ou avoir fait l’objet d’une plus ou moins importante mise au travail en atelier d’écriture. Dans les deux cas, ils disent quelque chose qui touche à la vérité de l’être profond de leurs auteurs et invitent à un déplacement du regard.



À PROPOS DE L'AUTEUR

« Je m'appelle Traoré Djakaridja Daniel et je suis venu en France depuis quelques années. J'utilise le pseudonyme de Daniel Ero dans mon métier d'écrivain. J'ai choisi un pseudonyme pour marquer la différence entre la personne que je suis et celle que je deviens en portant mes habits d'écrivain. Pour moi, un écrivain est un artiste qui se met au service de la société avec laquelle il partage son art. Pour moi, vivre en France, le pays de la liberté et des droits humains, c'est l'occasion idéale de réaliser mes rêves : écrire dans le pays de Victor Hugo, travailler dans l'humanitaire et faire mon doctorat en droit. »

Le secours du colibri

Quelle belle pagaille à ne rien comprendre
Par le désert, par la mer nous venons
Contre vents et marées, nous y allons
Avec ou sans autorisation, il faut s'y rendre.

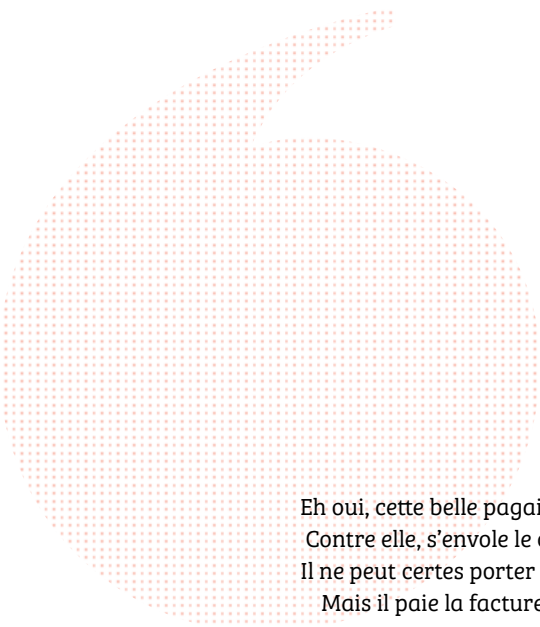
Quelle belle pagaille ce monde un et indivisible
L'espoir que, là-bas, c'est l'eldorado qui fait rêver
Le bonheur pour tous y serait bien palpable
À tout prix, il faut vaincre ou crever.

Bien belle cette pagaille humaine entretenue
Point de soucis, si la volonté est soutenue
Point de soucis, si c'est pour thésauriser
Mais y'a un prix, si nous sommes pauvreté.

Bien belle cette pagaille savamment créée
Nous avons regardé faire en spectateurs
Nous avons consenti à être dépouillés
Et, sans payer, nous voulons leur cœur.

Ah oui, cette pagaille en dépit des régulateurs
C'est vrai qu'ils ne veulent pas de notre misère
C'est vrai qu'ils ne veulent pas assumer nos erreurs
Il faut bien payer ses conneries sur ses terres.

Oh que oui, cette belle pagaille organisée
Tout le monde n'y est pas miséreux
Tout le monde n'y est pas renfermé
Tout le monde n'y est pas sans yeux
L'espoir est là avec son prix affiché.



Eh oui, cette belle pagaille humaine du moi
Contre elle, s'envole le colibri avec l'espoir
Il ne peut certes porter seul toute la misère
Mais il paie la facture de certains toits.

Le colibri plane dans la pagaille des hommes
Il apporte son secours à tous sans tabou
Il écoute avec le cœur pour guérir les âmes
Il évite que le prix nous conduise à bout.

Le colibri vole, plane, couvre la pagaille
Aucun salaire, seul un sourire suffira
Le colibri n'a rien d'un feu de paille
Sa religion, sa couleur, son pays, je ne sais pas. ■

À PROPOS DE L' AUTEUR

Omar fait partie des personnes engagées au sein du Secours Catholique de Toulon (Var). Féru d'écriture, il a participé à une résidence artistique nationale de l'association au cours de laquelle il a écrit ce texte.

Horizon

Il est 5 heures du matin, peut-être 5 heures de l'après-midi
 Tu sais, mon cher ami, ça fait longtemps que j'ai perdu la notion du temps.
 On est quelle année ? On est quel jour ? Cela ne m'intéresse plus...
 Mon cher ami, je suis fatigué.
 Tout ce chemin parcouru !
 Chercher à aller de l'avant, courir ce corps sombre à l'infini !
 Maintenant ! *Basta !*
 Je m'arrête, mon cher ami.
 La quête bat déjà dans ma poitrine et j'ai très envie de l'écouter passer à travers.
 Merci, mon ami, d'avoir laissé la porte ouverte. ■

À PROPOS DE L'AUTRICE

Catherine écrit depuis sept ans au sein de l'atelier d'écriture du café solidaire de Quimper. Très attachée à écrire, elle s'organise pour vivre chaque atelier. Ses mots posent un regard onirique sur son environnement quotidien, tout ce qui lui donne de la joie devient jaune.

Coffre jaune et coffre noir

La couleur jaune rayonne, elle est la couleur anti-déprime par excellence.

J'ouvre le coffre jaune.

Mes bons souvenirs sont mes vacances chez ma grand-mère en Bretagne.

L'odeur et la saveur de ses crêpes me restent dans le nez. Rien que d'y penser, je me sens bien.

Je retrouve un tableau dans le coffre. Il me plaisait bien. Il s'agit d'une peinture représentant des dames de la haute bourgeoisie, reconnaissables à leurs vêtements et leurs accessoires. Cette peinture me replonge dans les lectures de mon enfance, temps d'évasion et de bonheur à les découvrir. J'appréciais ces moments.

Mon arrière-arrière-grand-mère portait aussi le même type de chapeau que ces belles dames. Elle était comtesse à Pors Carn à Saint-Guérolé. Elle avait une calèche avec une cloche en or. Les pierres de son château ont servi à la construction de la tour carrée de Saint-Guérolé.

Jaune et noir.

Un peu plus tard, le permis de conduire en poche, je suis venue vivre à l'endroit des vacances heureuses, qui sont devenues des souvenirs noirs.

En venant vivre là, la réalité de la maladie de ma grand-mère m'a affectée. Puis ma mère malade est venue. À chaque fois, mes propres maladies se sont aggravées.

Durant trente ans, j'ai assuré le rôle d'« aidant familial » pour ma grand-mère et ma mère. Elles ont pu vivre ensemble et s'aider mutuellement. C'était bien pour elles, à mon détriment. Le terme « aidant » vient tout juste d'être reconnu. J'ai transformé leur quotidien en un quotidien vivable. Ce terme vient me donner de la reconnaissance, là où, dans le cercle familial, on me disait : « C'est normal de le faire. »

Coffre jaune.

Aujourd'hui, dans ce coffre, je dépose mes mandalas aux couleurs claires.

Jaune ! J'ai des personnes autour de moi ! Évelyne est là depuis vingt-et-un ans, Sylvain depuis un an et quelques autres personnes encore. C'est important. Ils sont mes rocs.

Les animaux m'ont donné beaucoup d'affection et m'ont aidé à vivre pendant dix ans. Ils étaient aussi mes rocs.

Tristement, la vie a fait son œuvre et ils ne sont plus là, coffre noir.

Le coffre noir bien ouvert et le coffre jaune est là aussi ! ■

À PROPOS DES AUTEURS

Un vent de résistance

Connaître le passé pour comprendre le présent et agir sur l'avenir : à Toulouse, des jeunes premiers concernés, qui se revendiquent comme jeunes Roms, se sont plongés dans le passé pour tenter de comprendre d'où vient l'antitsiganisme d'aujourd'hui. Accompagnés par l'association toulousaine Rencont'roms nous, qui cherche à (re)donner la parole aux habitants Roms à travers des actions culturelles, artistiques et éducatives permettant de se rencontrer, de favoriser l'inclusion et ainsi de lutter contre le racisme et les discriminations, ils ont créé différentes formes artistiques, dont la poésie, donnant lieu à un spectacle puis à l'édition d'Un vent de résistance, un recueil associant poésies, dessins, peintures et focus historiques. Nous publions ici quelques-



unes des poésies qui ont été transmises à L'Apostrophe en amont de l'édition du recueil. Ont notamment participé à l'écriture des poésies : Andrei Nicolae, Antonio Vasile et Florentin Drezaliu.

Flashez ce QRCode

pour vous procurer le recueil

Poésie #1

Une sombre nuit d'été

Une nuit d'été.
 Une sombre nuit d'été.
 Toutes les nuits étaient sombres.
 Cette nuit-là, à Auschwitz-Birkenau.
 Dans le camp des familles tsiganes.
 La mort s'annonce.
 Les Tsiganes crient, tentent de résister.
 Les soldats hurlent.
 Les chiens aboient.
 La violence, les cris, le gaz, la mort.
 Par centaines, les Tsiganes, par milliers.
 Assassins et massacrés parce que tsiganes.
 Cette nuit-là restera dans l'Histoire.
 Cette nuit-là, c'était le 2 août 1944.
 Une sombre nuit d'été.
 Une sombre nuit d'été.
 Une sombre nuit d'été. ■

Poésie #2

Sur la route de la mort

Sur la route de la guerre,
Des paysages pleins de cadavres.
Des Tsiganes pleins de souffrances.
Des Tsiganes pleins de regrets.

Dans ce train plein d'incertitudes.
Sur la route de la guerre,
Le soleil évoque la liberté.
La lune appelle le rêve.
Le ciel sent la nostalgie.
Mais le train rappelle la réalité.
Mais sur la route de la guerre,
À chaque jour sa faim,
À chaque jour sa soif,
À chacun sa tristesse,
À chacun ses peurs.
Sur la route de la guerre,
Les jours se suivent
et se ressemblent
Le temps est long et suspendu
Jusqu'à la descente.
À chacun sa mort. ■

Poésie #3

À destination

C'était noir, blanc, gris. C'était triste.
 Il y avait des nazis, des fusils, des chiens.
 Le train arrivait à destination.
 La peur montait peu à peu.
 Chacun descend, un par un.
 Chacun descend, avec ses quelques affaires.
 Chacun descend, avec ses peurs et tristesses.
 Chacun descend et avance.
 Les soldats sont là, nous attendent.
 Ils nous séparent, nous déchirent le cœur,
 Ils nous volent le peu que l'on a.
 Ils nous rasant la tête, nous numérotent.
 D'un monde à l'autre.
 Du monde de la vie au monde de la mort.
 Sans cœur, sans pitié, sans humanité,
 Ces soldats nous font perdre tout espoir en la vie.
 Ces soldats SS, sans sentiments. ■



Poésie #4

De la tête aux pieds

Masurien me iaka te diken cana same tigania
Hai ame nana intelegias so kamen te keren
Hai masurien amare pire, amare kana, amare vast Sar kana samas animalia
Hai pasagies masurien amen
Hai trasas, trasas

Ils mesurent mes yeux pour voir si je suis tsigane
et nous on ne comprend pas ce qu'ils veulent faire
et ils mesurent nos pieds, nos oreilles, nos mains.
C'est comme si nous étions des animaux.
Et tous les jours, ils viennent nous mesurer
et nous avons peur, nous avons peur.

De la tête aux pieds.
Nous sommes mesurés.
Nous sommes contrôlés.
Nous sommes discriminés.

De la tête aux pieds.
Qu'avons-nous fait ?
Pourquoi nous justifier ?
Sommes-nous mal nés ?

De la tête aux pieds.
Nous avons résisté.
Mais pas assez.
Pourquoi avons-nous été enfermés ?
MAIS POURQUOI ? ■

Poésie #5

Jamais sans mon carnet

Village après village,
 Je marche, je vagabonde,
 Je voyage, je travaille.
 Village après village,
 Je me fais tamponner.
 Jamais sans mon carnet.
 Village après village,
 Les gendarmes me demandent d'où je viens.
 Les gendarmes me demandent où je vais.
 Village après village,
 Ils me demandent mon carnet.
 Jamais sans mon carnet.
 Village après village,
 Les gendarmes sont partout.
 Village après village,
 Fatigué de me faire contrôler
 Privé de liberté,
 Jamais sans mon carnet. ■

Poésie #6

C'est une habitude, toujours la même chose

Sur la route pour rentrer chez moi,
Contrôlés par les gendarmes, parce que nous sommes tsiganes.
Comme si être tsigane était un délit.
C'est une habitude, toujours la même chose.
Sur la route pour aller travailler
Contrôlés par les gendarmes,
Avec des jugements racistes
Comme si notre couleur de peau dérangeait.
C'est une habitude, toujours la même chose.
Sur la route pour aller voir ma famille,
Contrôlés par les gendarmes,
Ils se moquent de nous
Comme si nous étions des animaux.
C'est une habitude, toujours la même chose.
Sur la route, encore aujourd'hui.
On se fait toujours contrôler par les gendarmes
Suspectés de vol de poules et d'enfants.
C'est une habitude, toujours la même chose.
Sur la route, encore aujourd'hui,
On nous harcèle, on nous discrimine, on nous contrôle.
Toujours, hier, aujourd'hui et demain, parce qu'on est tsigane.
C'est une habitude, toujours la même chose, parce qu'on est tsigane. ■

Poésie #7

À la tombée de la nuit, un vent de résistance

L'air était lourd, étouffant.
 Au loin, des hurlements,
 Des pas se rapprochant,
 Provoquant des tremblements.
 À la tombée de la nuit,
 Ils sont venus les chercher.
 À la tombée de la nuit,
 Ils sont venus pour les tuer.
 Les portes s'ouvrent.
 Les Tsiganes s'organisent.
 Les Tsiganes s'arment.
 Les Tsiganes résistent.
 Les nazis reculent.
 Les nazis abandonnent.
 Les nazis renoncent.
 Les portes se referment.
 À la tombée de la nuit,
 Les Tsiganes survivent.
 À la tombée de la nuit,
 Un vent de résistance. ■

Regards

de femmes palestiniennes à Jérusalem

Le projet photographique que nous vous partageons dans cette rubrique inédite a été réalisé par des femmes palestiniennes habitant à Jérusalem-Est, près de la Maison d'Abraham – antenne du Secours Catholique en Terre sainte.

Cette exposition est le résultat d'un travail de formation professionnelle proposé à ces femmes par l'association palestinienne AWC (*Association of World Citizens*) qui agit pour l'amélioration de leurs droits. Un partenariat avec AWC est en place depuis cinq ans à la Maison d'Abraham, devenue pour l'ONG un second centre communautaire rassemblant les femmes du quartier autour d'actions collectives d'éducation, de lien social et culturel, et de formation professionnelle.

Alaa, de l'association AWC, explique ce qui a conduit à mettre en œuvre ce projet alliant prises de vues puis écriture de textes :

« Le projet photographique a été choisi car il combine renforcement des capacités, expression personnelle et plaidoyer dans un outil accessible et valorisant. La photographie permet aux femmes et aux filles de Jérusalem de documenter leurs réalités vécues, y compris les défis sociaux, culturels et politiques, d'une manière sûre et créative. Elle renforce également les compétences techniques et artistiques qui peuvent déboucher sur de futures opportunités génératrices de revenus.

En outre, la photographie est un moyen puissant d'engagement public et de sensibilisation, permettant aux voix et aux perspectives des femmes d'atteindre un public plus large, grâce à des expositions. Le projet soutient donc l'autonomisation, la visibilité et la participation des femmes dans l'espace public, tout en développant des compétences durables.

Pour de nombreuses femmes, le projet a été source d'un sentiment d'accomplissement, de visibilité et d'appropriation, ainsi que d'une opportunité de contribuer à leur communauté en mettant en lumière des questions qui leur tiennent à cœur à travers leur propre perspective. »



Elle se tenait seule, non pas pour regarder l'endroit, mais pour se souvenir d'elle-même en son sein.

La route sinueuse en contrebas reflétait sa vie ; elle n'était jamais droite, et pourtant elle l'avait amenée ici, vers un moment de calme où tout se comprend sans un mot.

Entre les cactus austères et l'air doux, elle comprit que la force ne réside pas dans le fait de ne jamais se briser... mais dans celui de rester debout, même quand on est seul.

Au milieu de feuilles vertes pleines de vie, une vieille maison en pierre se dresse à l'arrière-plan, comme si elle était l'une des maisons de Lifta... un témoin des villages qui ont été déplacés, mais dont l'esprit persiste encore en ce lieu.

La nature ne le cache pas, mais l'enveloppe doucement, et le silence qui l'entoure n'est pas le vide... mais la mémoire.

Comme si l'image murmurait :

*« Les villages dépeuplés ne disparaissent pas,
ils reviennent dans chaque feuille verte...
et dans chaque histoire racontée. »*



© D.R. / ASSOCIATION OF WORLD CITIZENS



© D.R. / ASSOCIATION OF WORLD CITIZENS

Une jeune fille se tient sur le seuil d'une vieille maison, entre des murs marqués par ceux qui y sont autrefois passés, et des fenêtres ouvertes sur une nouvelle vie à l'extérieur.

Elle regarde vers la lumière comme si elle cherchait quelque chose qu'elle n'a jamais vécu... mais qu'elle porte en elle.

Comme si l'image disait :

*« Les maisons peuvent être abandonnées,
mais le désir trouve toujours son chemin...
à travers une génération qui n'a pas oublié. »*

Sur le pont, il comprit que le mur ne se souvient pas, et que la route n'attend pas. Les pierres restent immobiles, mais elles ne reviennent pas.

Les lumières filent en avant, mais elles n'arrivent jamais.

Il regarda les traînées rouges et blanches, et comprit enfin :

« Nous ne vivons pas l'instant... nous ne laissons que des traces qui s'effacent. »



© D.R. / ASSOCIATION OF WORLD CITIZENS



Le *ka'ak* de Jérusalem fut déposé sur la charrette, chaud comme s'il venait tout juste du cœur de la ville. Les gens passaient rapidement sous l'ombre du mur, portant leurs journées lourdes, tandis qu'il restait là... simple, rond, entier – comme une histoire qui ne finit jamais. Dans chaque graine de sésame, un souvenir. À chaque bouchée, une ville qu'on ne mange pas... mais qu'on ressent. On ne parle pas souvent de Jérusalem, on l'emporte simplement avec soi, comme du pain chaud, et elle reste.

Elle se tenait près de la fenêtre, non pas pour regarder...
mais pour se souvenir. La vue devant elle était dégagée,
mais quelque chose en elle restait fermé.
En silence, elle comprit :
toutes les fenêtres ne sont pas faites pour que nous les
franchissions,
certaines ne sont là que pour nous montrer à quel point
nous sommes encore à l'intérieur.



© D.R. / ASSOCIATION OF WORLD CITIZENS



© D.R. / ASSOCIATION OF WORLD CITIZENS

Parmi les arbres de Jérusalem, on pouvait voir les dômes et les tours... mais sans pouvoir les toucher. Ils se dressaient côte à côte – une mosquée et une église – comme si le ciel lui-même refusait de choisir entre elles.

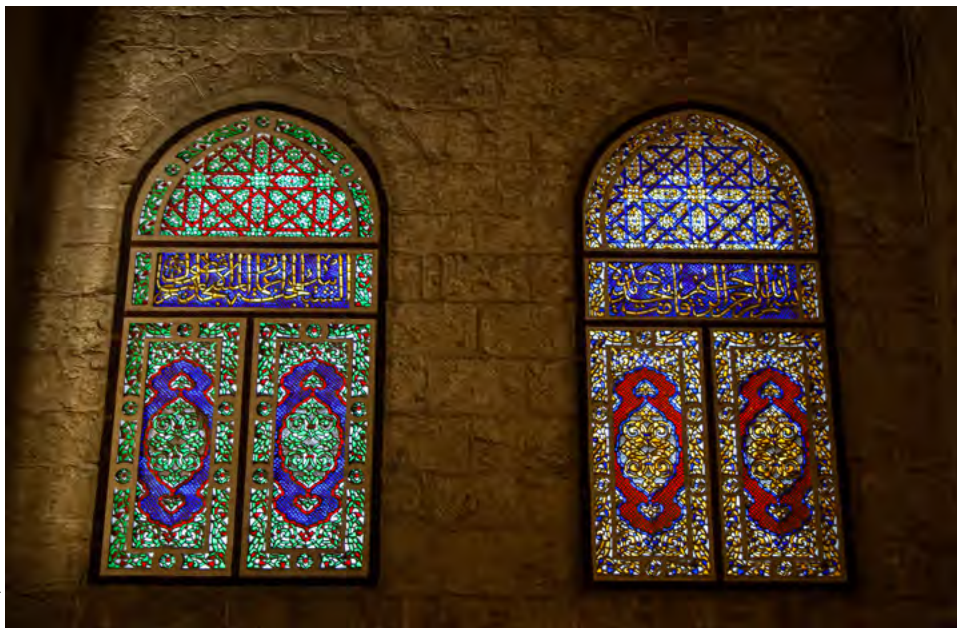
Elle comprit en silence :
que Jérusalem n'est pas telle que nous la divisons
car, dans son silence, les croyances ne s'affrontent pas... elles se rencontrent.

Et certaines villes ne s'atteignent pas à pied, mais on les porte en nous, ensemble.

Il se tenait devant le dôme, non pas pour le voir...
mais pour trouver le calme.
Elle brillait d'un éclat doré,
mais ses yeux étaient fermés.
Il comprit que la beauté ne réside pas dans ce qui se
voit, mais dans ce qui apaise le bruit intérieur.
Et, à cet instant,
Jérusalem n'était plus un lieu... mais un silence.



© D.R. / ASSOCIATION OF WORLD CITIZENS

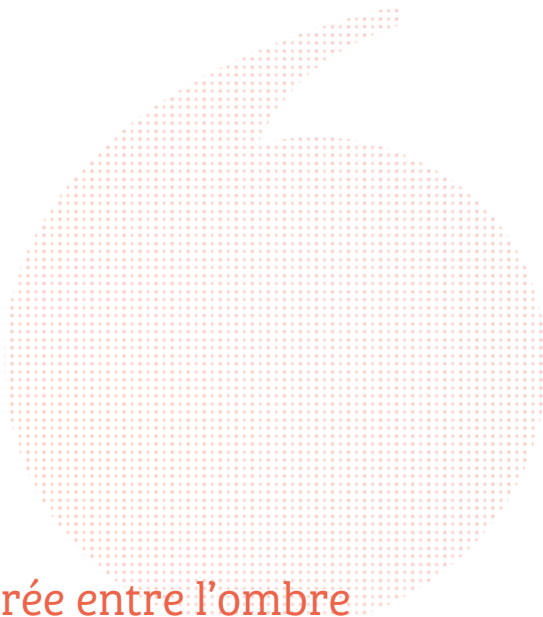


Deux fenêtres à Al-Aqsa... de couleurs différentes.
Chacune raconte sa propre histoire,
mais la même lumière traverse les deux.
Elle s'arrêta un instant et comprit :
la vérité ne change pas avec les couleurs,
elle se révèle davantage... lorsque nous la voyons
ensemble.



© DR. / ASSOCIATION OF WORLD CITIZENS

Elle était assise, lisant le Coran,
non pas pour comprendre... mais pour survivre.
La lumière traversait la vitre,
sans jamais l'atteindre au plus profond d'elle-même.
Dans son silence, elle comprit : certains versets ne se
lisent pas... ils te reconstruisent à partir de rien.



Il s'assit à l'entrée entre l'ombre
et la lumière, sans lire le livre...
mais en se lisant lui-même.
Et, dans son calme immobile,
il commença à comprendre que
le véritable chemin commence
à l'intérieur de soi.

EN COMMUN

Vieillir, et alors ?



VINCENT ROISOT / SCF

Depuis 2024, à Orléans, nous nous retrouvons toutes les semaines pour écrire. Cet atelier d'écriture, mené par Sylvain Knittel, Dominique Senée, Rebecca Cinçon et Pamela Yañez, se déroule aux Murlins, un accueil de jour du Secours Catholique. Cinq journées en compagnie d'Ismaël Jude ont été consacrées à l'élaboration du dossier que vous avez sous les yeux. Il y est question du vieillissement dans le contexte de la précarité.

Pour cette occasion spéciale, deux nouvelles recrues ont rejoint notre groupe d'une dizaine de personnes. Nous venons de différents pays : la France, le Liban pour l'une d'entre nous, la Turquie pour l'un d'entre nous. Nous sommes d'âges différents aussi. Nous sommes des hommes et des femmes de 45 à 54 ans autour d'une benjamine de 26 ans, d'un benjamin de 32 ans et d'une doyenne de 78 ans qui est notre repère, notre ressource... et notre cobaye aussi ! Nous avons en effet testé sur Liliane un questionnaire que nous destinions à d'autres témoins. Car nous avons exploré nos propres ressentis et développé nos idées concernant le vieillissement mais nous nous sommes aussi déplacés pour aller au-devant et recueillir la parole de personnes plus âgées, plus concernées que nous. Durant ces cinq journées, nous avons partagé des moments conviviaux, des repas, des fous rires, des *loukoums*, de l'émotion, des temps de lecture et du beau temps. De l'intensité, des moments d'écriture silencieuse et le brouhaha d'une salle en surchauffe pour se mettre d'accord sur un mot, pour penser ensemble. De l'électricité allumant des tensions qu'une parole bienveillante dissipe.

« *Nous sommes des personnes de différents âges et dans différentes situations qui nous retrouvons pour méditer les arguments concernant le vieillissement en précarité* », résumant Karim et Deniz. « *Nous écrivons pour vaincre les a priori concernant la vieillesse et la pauvreté* », surenchérit Rebecca. « *C'était pour nous l'occasion de nous interroger sur notre rapport à l'âge, sur notre destinée.* » Comme on prépare sa retraite, Hélène se demande si on peut « *préparer sa vieillesse* ». « *C'était la première fois que je réfléchissais à mon propre vieillissement* », s'étonne Deniz. « *J'ai la phobie de vieillir* », déclare Locagnès, qui suscite un éclat de rire général : elle est la plus jeune de l'atelier. « *J'ai la phobie de vieillir depuis l'âge de 9 ans* », confirme-t-elle.

« *Ce que nous avons découvert ? Vieillir, c'est la vie ; vieillir, c'est la solitude ; vieillir, c'est un état d'esprit* », énumère Rebecca. « *La vieillesse est comme un stylo, lance Marie-Laure, quand la santé est là, ça va ; quand il n'y en a plus, c'est compliqué. Quand un stylo écrit, on peut inventer des histoires, quand il n'y a plus d'encre, c'est difficile.* » Liliane confirme : « *Beaucoup de personnes âgées sont mises de côté, abandonnées. J'en connais...* » Quand le stylo est trop vieux, on le jette.

« *Écrire ensemble, suggère Bérengère, c'est un acte de lien, une manière de valoriser les mémoires individuelles...* » Et Liliane rebondit : « *Moi, j'ai beaucoup de mémoire.* » Liliane a beaucoup de choses à raconter ! ■

Peur de vieillir !.....	38	Alzheimer ou apparition ?	55
Le bus des valeurs	39	L'enveloppe dans le tiroir	58
Je me suis retrouvée dehors à 74 ans	42	Au Café sourire.....	60
Lucky Duke d'Orléans.....	43	Un vieux champion.....	61
Orgueil et préjugés.....	46	Test psychologique	61
Un jeune homme âgé.....	48	On se souvient.....	65
Odeur de sainteté	52	Un lien perdu	66
Au Relais	53	Parfois vieille, parfois jeune.....	67
		Qui a écrit ce dossier ?	72

Aux Murlins

Mardi 7 avril, devant le portail des Murlins, une structure qui accueille différentes personnes de tous âges, toutes situations, toutes nationalités pour partager un petit-déjeuner afin que chacune de ces personnes puisse rompre l'isolement. Nous sommes venu·es avec des questionnaires que nous avons soigneusement préparés lors de l'atelier d'écriture de la semaine précédente.

La cour des Murlins est baignée de lumière aujourd'hui. Ça va, ça vient, des bruits, des couleurs. Nous pénétrons dans la salle des petits-déjeuners pour repérer des personnes plus âgées que nous, afin de les interroger. Notre thème ? La vieillesse et, plus précisément : comment vit-on la précarité quand on avance dans la vie ?

Quatre personnes répondent à notre invitation : Désiré, Zohra, Fabrice et Régine. Fabrice, vieux loup solitaire de 67 ans ; Désiré, Ivoirien de 75 ans, très distingué dans son costume bleu clair ; Zohra, 62 ans, toute sa vie dans son déambulateur qu'elle appelle « *ma charrette* » et Régine, bientôt 70 ans, sa copine au franc-parler, « *généreuse et téméraire* », selon ses propres termes.

Après le petit-déjeuner, chacune de ces personnes nous rejoint autour d'une table au soleil.

Nous leur demandons si elles se sentent âgées. La réponse est unanime : c'est non ! Fabrice souligne même que l'âge est un état d'esprit. Régine s'entend souvent appeler « la mamie », même si elle n'a pas de petits-enfants, elle dit : « *Ça m'interpelle.* » Ces personnes affirment ne se sentir ni vieilles ni pauvres. Le lien social, elles le trouvent ici à l'accueil de jour des Murlins et dans d'autres associations. Vieillir, pour elles, c'est surtout

subir les transformations du corps. Selon Zohra : cheveux blancs, kilos en trop, un amant qui la quitte pour retrouver sa femme. Fabrice pense au moment où il ne pourra plus se débrouiller tout seul.

Leurs parcours de vie sont très divers. Désiré a été technicien électrique pendant cinquante ans, nous dit-il. Il avait 20 ans lorsqu'il est arrivé de Côte-d'Ivoire en 1970. Il a perdu sa femme, il y a huit ans. Il totalise treize enfants et vingt-et-un petits-enfants ! Désiré n'ose pas leur rendre visite sans y être convié, ce n'est pas tout à fait comme en Côte-d'Ivoire où les maisons sont peut-être plus spontanément ouvertes.

Fabrice a été élevé par ses grands-parents. Il a travaillé pour Air France, a beaucoup voyagé et a décidé de lui-même d'arrêter de travailler. Célibataire et sans enfant, il assume et revendique ce mode de vie.

Zohra dit ne pas avoir eu une enfance heureuse. Elle a cumulé les petits boulots de serveuse, de femme de ménage. Aujourd'hui, la vie n'est pas tendre avec elle. Régine a hérité des problèmes respiratoires de sa mère. Un AVC récent, cumulé à d'autres soucis médicaux, lui vaut une santé très fragile. Elle vit en foyer, ses différents problèmes ont provoqué une mise sous curatelle.

Nos conversations glissent sur le thème du monde d'aujourd'hui. Que ressentent-ils ? Qu'éprouvent-ils ? Fabrice trouve que la société est de plus en plus individualiste et Désiré déplore que les enfants d'aujourd'hui reçoivent une moins bonne éducation.

Concernant la question cruciale des liens et des relations, Désiré ressent la solitude, malgré ses treize enfants. Fabrice, lui, préfère « *être seul que mal accompagné* » et aime sa vie solitaire. Toutes et tous apprécient les liens créés par les associations.

Alors est-ce que notre société s'occupe bien de nos aîné-es ?

Oui, d'après nos témoins du jour. Des facilités sont mises en place, même si des choses pourraient être améliorées.

Que reste-t-il au terme d'une vie parfois chaotique ? Des blessures, la méchanceté, le racisme, les moqueries. Des regrets ? Ne pas avoir fait d'études. Des conseils pour les plus jeunes ? Faire des études, suivre des formations. Des rêves ? Retourner au pays pour vivre autrement. Emmener la « charrette », déambuler vers la mer ou encore vivre avec les Petites sœurs des pauvres, afin de trouver sérénité et paix dans les jardins.

Hier encore, on avait 20 ans. Vingt ans de différence entre nous. Sans se sentir différents. ■

Texte collectif



Peur de vieillir !

Être toute seule, réservée, pas sociable, c'est ça, la vieillesse, le temps qui passe. La vie, c'est une chance avec la famille, les retrouvailles, les personnes qui sont chères dans ton cœur. Les souvenirs, des fois, on y repense. Il y a toujours la convivialité, la connaissance, les sentiments : amour, tendresse, innocence. Famille, prends soin de moi. Vieillir ? Attrape le temps perdu, jamais trop tard, comprendre les choses. Des embêtements, des dettes, des découvertes. Être une personne âgée, le vieillissement est subjectif. Physiquement : taches de vieillesse, cheveux blancs, essoufflée lorsque je marche. Je n'aurai plus de dents, je perds la mémoire, je deviens frileuse. Marcher, j'ai du mal.

Vieillir, c'est la vie. Par la suite, bien avec des rides et des cheveux gris, presque blanc. C'est physique. Problème de santé qui grandit de plus en plus : carence, uvéite, problème d'articulation. Quand je parle avec des seniors, je me sens vieille, même si on me donne l'âge de mon petit frère. Je pense toujours au passé, aux bons souvenirs : quand j'avais 5 ans, je croyais encore au Père Noël. Quand j'avais 18 ans, j'étais déjà plus grande que ma grand-mère. Peur de la vieillesse, comment faire ? La honte, totalement.

Locagnès, 26 ans

Quand j'avais 5 ans, je me cachais souvent, j'étais timide et réservé, je ne parlais à personne, je n'étais pas sociable.

Quand j'aurai 90 ans, je ferai des explorations, je voyagerai, j'irai à l'aventure.

Quand j'avais 10 ans, ma curiosité évoluait. Je cherchais à comprendre les choses mais toujours avec cette timidité et cette peur d'avancer.

Quand j'avais 20 ans, je voulais tout faire mais, en fin de compte, je ne faisais rien, ma pensée me prenait en réflexion.

Quand j'aurai 18 ans, je ferai des études et apprendrai de nouvelles choses.

Quand j'avais 60 ans, je cherchais à comprendre l'évolution du monde, mais le temps m'a rattrapé, j'ai donc rattrapé le temps perdu.

Le temps passé est crucial mais le temps qui passera ne sera pas le même temps passé. Donc ne le passez pas tous en même temps !

Karim Karoui, 32 ans

Quand j'avais 5 ans, je croyais toujours au Père Noël mais il y avait quelqu'un qui m'amenait dans mon lit.

Quand j'aurai 90 ans, j'aurai toujours une foi, plus forte, pour m'approcher de Dieu.

Quand j'avais 10 ans, j'étais à l'école François-Mitterrand à Saint-Jean, je me souviens, je voulais coller une feuille dans mon cahier sans colle.

Quand j'avais 20 ans, j'ai eu mon appartement à Semoy, mon indépendance.
 Quand j'aurai 18 ans, je serai plus grande que ma grand-mère.
 Quand j'aurai 60 ans, je pourrai marcher sans canne. Mal aux jambes, juste en y pensant.
 On ne sait pas comment va se passer le futur. Mais on sait déjà notre passé, avec lui, on développe le présent pour après le futur. C'est avec nos erreurs qu'on apprend la vie. ■

Locagnès, 26 ans

Le bus des valeurs

Le bus cahote. Un vieil homme, Raymond, monte, s'appuyant sur une canne avec un bec de cane. Habillé d'un costume et haut de forme, la classe, peinant à trouver une place et manquant de vaciller.

Deux jeunes en short, casquettes vissées à l'envers, le téléphone à fond, occupent deux places.

Raymond – Oh la la... Ces marches sont plus hautes chaque année, j'vous jure.

Malik – T'inquiète pépé, c'est pas les marches qui montent, c'est toi qui descends.

Raymond – Charmant. À mon époque, on respectait les anciens.

Malik – À ton époque, y'avait pas de bus, juste des dinosaures. (*rires*)

Raymond – Pardon, j'ai 74 ans. Est-ce que je peux m'asseoir, mes jambes ne me portent plus.

Malik – On n'a pas que ça à faire, vieux.

Raymond – Et pourtant, on savait et on sait encore tenir une porte. Pas comme certains...

Sofiane – On tient pas les portes, nous. On tient les murs. C'est plus stylé.

Raymond – Stylé... Stylé... Vous appelez ça du style, cette musique qui hurle plus fort que vous ?

Malik – Bah, ouais. C'est la *street*, Monsieur. Faut vivre avec son temps.

Raymond – Mon temps, mon temps... Vous croyez que j'ai pas eu de jeunesse ? J'ai fait des bêtises aussi. Mais j'ai jamais manqué de respect.

Malik – Tu nous saoules avec tes critiques. On a autre chose à foutre !

Sofiane – Respect... Respect... Vous, les vieux, vous parlez que de ça. Nous, on parle survie. C'est pas pareil. Et d'abord, tu connais rien à notre vie !

Raymond – La précarité n'excuse pas tout. On peut être pauvre et poli.

Malik (ironique) – Et on peut être vieux et relou. La tolérance, c'est dans les deux sens !

Raymond – Quand j'avais votre âge, on disait que les vieux râlaient.

Scène du milieu – Le boucan avant le silence

Le bus roule. Les deux jeunes, Malik et Sofiane, sont affalés sur la banquette du fond. Leur musique pulse fort, un mélange de rap et de basses saturées. Raymond fronce les sourcils.

Raymond – Vous comptez réveiller les morts ou juste assommer les vivants ?

Malik – Relax, Monsieur. On se met dans l'ambiance.

Raymond – Dans l'ambiance de quoi ? D'un tremblement de terre ?

Sofiane – Non, d'une audition. On passe un *casting* dans une heure.

Raymond – Un *casting*... pour quoi ? Pour un concours de nuisances sonores ?

Malik (fier) – Pour une école d'arts de la scène, Monsieur. Théâtre, danse, tout ça. On révise notre choré, là.

Raymond – En hurlant et gesticulant dans un bus ? Difficile de vous croire !

Sofiane – Vous s'y connaissez rien. C'est pas hurler, c'est... se chauffer. Faut qu'on soit détendus, sinon on va se planter.

Raymond – Ah. Donc vous faites du bruit pour ne pas faire de bruit plus tard. Logique admirable !

Malik – C'est ça. On évacue le stress. Parce que, si on foire, c'est retour à la case départ. Et la case départ, c'est pas top.

Raymond – La précarité, je connais. J'ai grandi avec moins que vous. Mais je n'ai jamais eu besoin de transformer un bus en boîte de nuit.

Sofiane – Ouais, mais vous, vous z'aviez pas les réseaux sociaux pour vous dire que vous êtes nuls toutes les cinq minutes.

Raymond – Non. On avait juste nos parents pour ça...

Petit rire général. Le bus ralentit. Une tension flotte encore, mais elle s'est fissurée.

Malik – Bon... On baisse un peu le son, d'accord. Mais si on rate notre audition, on dira que c'est votre faute. Vous nous avez perturbés.

Raymond – Et si vous la réussissez, vous me remercirez. Le silence, c'est excellent pour la concentration.

Sofiane – Mouais. On verra... mais merci quand même !

Ils baissent le volume. Le bus devient plus calme. On entend presque les respirations.

Raymond – Vous savez... J'ai fait du théâtre aussi, quand j'étais jeune.

Malik – Sérieux ? Vous jouiez quoi ?

Raymond – Des rôles de vieux grincheux. J'étais très en avance sur mon âge pour mon âge !

Sofiane – Ah ouais, ça m'étonnerait pas !

Silence tendu. Le bus s'arrête. Une jeune fille, Sarah, se lève du fond du bus, sourire lumineux, en jupette, un sac de danse sur l'épaule, nonchalante et écouteurs autour du cou. Tout le monde se redresse un peu. On entend siffler.

Sarah – Bonjour, Monsieur... Vous voulez ma place ? Vous avez l'air fatigué. Les deux jeunes se pincent, se trémoussent avant de se figer. Le vieil homme sourit, surpris.

Raymond – Merci, ma petite, vous au moins vous connaissez la politesse et reconnaissez la vieillesse.

Sarah – C'est naturel. Bonne journée à vous !

Elle reste debout juste à côté des deux jeunes. Ceux-ci se regardent, gênés.

Sofiane – Euh, monsieur... Si vous voulez, on peut baisser le son !

Malik – Ouais, t'as vite causé... On va pas se disputer. Si vous voulez la place, enfin... La voilà !

Raymond – Ah, quand une jolie demoiselle arrive, on se retourne et on change d'attitude pour l'impressionner.

Malik – C'est pas ça... Vous moquez pas... C'est juste... Le respect, ça se transmet, non ? Chez nous, on se prend une claque quand on répond à sa mère.

Raymond – Exactement. Et parfois, il suffit d'une personne pour rappeler comment on doit se tenir.

Sarah – Vous voyez, on fait un bon voyage ensemble.

Le bus continue sa route. Sarah s'est assise. Malik et Sofiane, un peu intimidés, ont rangé leur enceinte. Raymond observe la scène avec un sourire en coin.

Sarah – Vous allez où, vous trois ? On dirait que vous partez en mission secrète.

Sofiane – Presque. On a une audition dans... *(Il regarde son téléphone)* trente-et-une minutes. Et on flippe un peu, enfin beaucoup. *(Il chuchote)*

Malik – Beaucoup. En vrai, on a trop le trac.

Sarah – Oh, je comprends. Moi aussi je vais à une audition. Danse contemporaine. On dirait pas, hein ?

Raymond – Si, si. Vous avez l'air... comment dire... *(Il cherche ses mots)* d'une jeune personne qui sait où elle met les pieds et [qui] est bien de son temps.

Fin – Le verre de la paix

Sarah – Merci monsieur. *(Elle sourit aux deux jeunes)* Et vous, vous avez l'air de deux types qui se donnent du courage comme ils peuvent.

Malik – On fait ce qu'on peut avec ce qu'on a...

Raymond – Et parfois, ce qu'on a, c'est juste... trop de décibels.

Est-ce la remarque de trop ? Eh non, croyez-le si vous le voulez, ils rient tous les quatre. L'atmosphère s'est complètement détendue !

Sofiane – Monsieur, on a été un peu... enfin, beaucoup... relous. Désolé !

Malik – Ouais, on voulait pas manquer de respect. C'est juste... le stress, la vie, tout ça.

Raymond – Je sais, je sais. Et puis... vous m'avez rappelé mes 20 ans. J'étais presque comme vous. Juste... moins amplifié.

Ils éclatent de rire. Le bus repart. Les clichés se dissipent un peu, comme la buée sur les vitres.

Sarah – Vous savez quoi ? Si on réussit tous nos auditions... On devrait fêter ça !

Malik – Genre... boire un verre ?

Raymond – Avec des jeunes ? Moi ? Moi, Raymond... Vous voulez vraiment finir votre journée en écoutant un vieux radoter ?

Sofiane – Monsieur, si vous radotez comme vous parlez là, on signe direct !

Malik – Ben, on n'a pas de sous. On peut faire un pacte, d'accord. On se retrouve après. Même arrêt, même bus, même heure. On trinque à nos réussites et c'est vous qui régalez !

Raymond – Et si l'un de vous échoue ?

Sarah – Alors on trinque quand même. Parce que le courage, ça mérite aussi un verre !

Malik (en sifflotant et se rapprochant légèrement de Sarah) – Tu as quel âge ? On peut t'accompagner, tu sais.

Le bus s'arrête. Les trois jeunes descendent ensemble. Raymond les regarde partir, un sourire tendre au coin des lèvres.

Raymond (à lui-même) – Finalement... la jeunesse, c'est pas si bruyant. C'est juste vivant.

Il descend à son tour. Le soleil éclaire la scène comme une fin de film.

Suite au prochain épisode. ■

Bérengère Henon, 53 ans

Je me suis retrouvée dehors à 74 ans

J'ai été jugée parce que je me suis retrouvée dehors. J'ai vécu dans un foyer, le foyer Saint-Joseph, pendant huit mois. Et ensuite, grâce aux personnes du Secours Catholique et aussi grâce à l'association Magdalena, et un prêtre, j'ai obtenu un appartement.

Avant le foyer, j'avais un appartement, rue de Bourgogne. J'ai été expulsée. J'ai été avertie par le propriétaire. Je suis partie avant l'expulsion pour pas qu'il me prenne mes documents.

Les affaires, tout ce que j'avais, j'ai été obligée de les laisser là-bas. Ça a été perdu, tout ce que j'avais. Je suis sortie avec trois sacs. J'ai même pas pu emmener mes couvertures, rien.

C'est là que j'ai appelé le 115, le soir.

Et là je suis arrivée en foyer. J'ai vécu huit mois dans un foyer.

C'est là que j'ai commencé à perdre mes enfants. Ils ne voulaient plus me parler, ils ne voulaient plus. J'avais pas le choix. Je devais trouver un appartement, si je voulais les revoir. Ils ne me faisaient pas de cadeau.

Maintenant que je suis là, j'y reste. Si je me retrouve dehors, la prochaine fois, adieu. Tout le monde m'a tourné le dos, sauf le Secours Catholique, Magdalena et des amis qui étaient là pour me soutenir, pour me remonter le moral.

Je suis retraitée. J'ai perdu mon frère. J'ai laissé ma carte bancaire à une personne en qui j'avais confiance. C'est par cette personne-là que je me suis retrouvée à découvert. Je n'avais plus de ressources, plus rien. Je n'ai pas pu porter plainte, c'était de la famille.

Au foyer, on était sept ou huit femmes dans une chambre. J'avais 74 ans. J'en ai 78. Le pire, c'était le manque de liberté, surtout le soir. Il fallait rentrer à 21 heures et surtout avertir si on voulait partir une semaine pour garder la chambre. Sinon, c'était pris.

Pour manger, il y avait la cuisine avec des fours à micro-ondes. C'était notre nourriture qu'on amenait. Au frigo, on la mettait avec nos prénoms dans un sac en plastique.

Les autres femmes en foyer étaient des femmes demandeuses d'asile. Avec des enfants en plus. Des bébés même. Ces personnes-là, je les ai retrouvées où je suis. Elles sont suivies par le Secours Catholique. Elles sont dans le centre d'hébergement d'urgence, certaines un an, certaines plus longtemps. Je n'avais jamais connu des femmes demandeuses d'asile. Ça faisait bizarre, surtout avec des bébés. Je les ai accompagnées aux Restos du cœur parce qu'elles ne connaissaient pas du tout. Maintenant, je suis bien. J'ai un appartement pour moi-même. Toute seule. C'est le diocèse Orléans qui me le loue. Il y en a qui n'ont pas d'argent pour acheter à manger. Moi j'avais ma retraite pour m'en sortir. Pour ça, je sortais pour sortir de l'ordinaire, pour ne pas être toute seule. C'est ce qui m'a aidée à remonter la pente. À ne pas me laisser aller. À ne pas rester sans bouger. Je me suis senti vieillir quand j'ai perdu mon appart. Je me suis sentie incapable. Là, il fallait réagir, retomber sur mes pieds. Aujourd'hui, je suis sortie de la galère, malgré l'accident que j'ai eu. Personne ne m'a jugée. Personne ne m'a critiquée quand j'étais dehors. Ma vie a changé en quatre ans. C'est mieux qu'avant. ■

La petite souris

Lucky Duke d'Orléans

Quand j'avais 8 ans, je faisais du cheval. Mon cheval s'appelait Nestor. J'ai adoré faire de l'équitation et surtout ferrer un cheval. Aujourd'hui, je me demande si je pourrais refaire de l'équitation. Je repense à ces bons moments passés. J'ai appris beaucoup de choses. J'aimais les chevaux à 8 ans. On n'a pas la même forme qu'à 32 ans. Je pourrais en refaire car je me sens capable d'en refaire. Si je pouvais recommencer ma vie depuis le début, je referais ma vie en mieux. Quand j'avais 5 ans, je ne pouvais pas parler avec les autres. Je ne me montrais presque pas. J'avais peur du dialogue et de voir du monde. Ma timidité prenait le dessus. Aujourd'hui, ma timidité est encore là mais je me suis ouvert, je suis devenu très sociable, je vais vers les autres, j'ai évolué, je suis devenu entreprenant. Cela m'a permis de voir de plus en plus de monde et de choses. En ce qui me concerne, bien vieillir n'est pas seulement nostalgique, c'est avant tout un état d'esprit.

Karim Karoui, 32 ans



Bonjour Karim,

Je t'écris cette lettre car, actuellement, j'ai 30 ans et je voulais te dire que, quand tu auras plus de 70 ans, tu seras explorateur. Tu iras explorer le monde et surtout tu seras décoré par le Président lui-même de la Légion d'honneur et du mérite pour la trouvaille que tu auras faite et tu seras félicité par l'Académie des arts et d'histoire.

Karim

Bonjour mon futur,

Tu as 90 ans maintenant. Tu es une personne âgée. Tu n'as pas de problème de santé, sauf le vieillissement. J'ai déjà beaucoup de souvenirs mais il faut essayer de les enrichir. Parce que les goûts, les *hobbies* changent au fur et à mesure, mais me souvenir me fait toujours sourire. Je ne voudrais pas beaucoup bouger mais j'aime encore regarder le soleil quand il se lève et se couche. Chaque âge a des choses différentes à faire. Ne les rate pas. Épargne-toi, toi et ta famille.

Deniz

Orgueil et préjugés

Un dimanche matin, dans une forêt.

Sabrina (à son chien) – Adolphe, au pied, viens ici et lâche ce sac poubelle. Non mais, sérieux, quelle honte, quelle puanteur ! Vous le faites exprès ! Quelle honte de vivre comme des crasseux et de dégueulasser la nature comme cela !

Gaston – Mais vous êtes qui ? Une défenseuse de la nature ?

Sabrina – Non mais, sérieux, deux vieux bonshommes comme vous qui vivent dehors alors que vous avez largement les moyens d'avoir une maison.

Gaston – Comment cela, on a les moyens d'avoir une maison ? Que savez-vous de nous ?

Sabrina – Rien et perso, je m'en fous de connaître votre vie. Mais on sait que les gens de votre époque vivaient mieux que nous les jeunes de maintenant. Alors ne me dites pas que vous n'avez pas les moyens !

Gaston – Alors là, pauvre fille, tu vas baisser d'un ton, tu te prends pour qui avec tes airs de grande bourgeoise ? Tu devrais apprendre la vie avant de juger les autres, pauvre idiote sans cœur. Mon ami et moi, on n'a pas eu

vraiment le choix, les accidents de la vie, tu connais ? Non ? Alors, écoute ça. Personnellement, j'ai commencé à travailler à 14 ans, je n'ai aucun diplôme, je ne sais pas lire, ni écrire, pauvre fille. J'ai toujours travaillé jusqu'à mes 50 ans et v'là qu'un jeune con comme toi arrive comme directeur de la boîte qui m'embauchait et vire tous les « anciens », car non diplômés. Et vu que je ne sais ni lire ni écrire, personne n'a voulu me redonner une chance, j'ai fini par tout perdre. Tu crois quoi ? Que mon rêve était de finir ma vie sous une bâche dans cette putain de forêt ?

Sabrina – Ho ! Excus...

Gaston – Comment « Excusez-moi » ? C'est un peu trop facile. En ce qui concerne mon ami ici présent, c'est encore pire. Il est comme moi, il a commencé à travailler jeune, il ne sait [ni] lire ni écrire, en plus ses parents sont d'origine étrangère, ils n'ont jamais vraiment parlé le français, il s'est démerdé tout seul avec ses trois petites sœurs. Il a travaillé dans une boîte et puis, un jour, il y a eu un terrible incendie dans l'usine dans laquelle il travaillait. Il a été brûlé sur son bras droit, il en est devenu invalide, les fumées toxiques lui ont brûlé le larynx, il ne peut plus parler. Alors tu crois quoi ? Qu'avec tout cela il allait retrouver du travail ? Non, mais sérieux, la donzelle se prend pour une grande dame donneuse de leçons, mais elle ne connaît rien à la vie.

Sabrina – Écoutez, je vous présente sincèrement mes excuses. Je ne savais pas, vous avez raison, on ne doit pas juger les gens sans connaître leur parcours de vie. Si vous voulez, je peux vous aider à faire certaines démarches. Je suis bénévole dans diverses associations. Je suppose que vous n'avez pas de téléphone portable.

Gaston – Effectivement, tu supposes bien, gamine.

Sabrina – Alors, je vous laisse l'adresse des deux ou trois associations dans lesquelles vous pouvez me trouver.

Morale de l'histoire : On peut faire partie d'associations et avoir de violents *a priori* sur les personnes. Être bénévole ne fait pas obligatoirement de nous des personnes tolérantes, si nous ne le faisons pas avec le cœur mais plus pour se donner bonne conscience.

Rebecca Cinçon, 52 ans

Un jeune homme âgé

Sur une chaise devant la fenêtre du salon, en buvant un verre de thé, je me souviens de mon enfance. Dans un champ où mes parents coupaient le blé, moi, je jouais avec des insectes et j'essayais d'attraper des lézards. Le matin, on se réveillait tôt avant que le soleil ne se lève et on allait à la campagne pour nourrir les moutons. On se dépêchait tout le temps, le matin. C'était magnifique de regarder comme le soleil éclairait la terre, en écoutant les « chansons » des oiseaux, en sentant l'odeur de la campagne. Mais pourquoi je ne peux pas sentir la même chose aujourd'hui !

Après le lever du soleil, on commençait à jouer avec des pierres, des branches d'arbres, et à cache-cache. On mangeait du pain, des tomates, du fromage mais pourquoi je n'arrive pas à retrouver les mêmes goûts ! Je regardais la lune qui se levait derrière la colline. Ça me fait sourire encore aujourd'hui. J'essayais de monter sur la lune et de voler sur la terre. Entre mes parents et mes grands-parents, je me sentais petit. Toutes les choses étaient si grandes. Je voulais grandir. À l'école, j'apprenais chaque jour de nouvelles choses sur l'univers, sur la vie de la terre, qui étaient un ensemble des miracles et chaque partie de mon corps était un prodige. J'étais surpris face à tout cela. Mais pourquoi je n'éprouve pas les mêmes sentiments aujourd'hui !

À l'université, chaque semaine, on faisait plusieurs matchs de foot avec mes nouveaux amis. Je ne pouvais pas épuiser mon énergie. Pourquoi je n'arrive pas à bouger et me déplacer aujourd'hui !

Le mariage avec ma femme a été comme un rêve. Vivre et partager toutes ces choses avec une autre personne, c'était très excitant et, avoir des enfants, c'était une aventure incroyable. Déménager dans un autre pays, apprendre plein de choses, même un nouveau métier après 40 ans, c'était difficile mais tout me fait sourire aujourd'hui. Ça me fait encore mal de ne pas avoir assisté aux cérémonies funéraires de mes grands-parents et de mon père. Pourquoi le temps passe si vite aujourd'hui !

En buvant la dernière goutte de thé, j'ai mis le livre sur la table, j'ai rangé les cartes des pays que nous visiterons cet été. Je vais chercher mes petits-enfants. Je ne suis pas vieux mais je suis un homme âgé.

Quand j'avais 5 ans, je jouais avec mes sœurs, découvrais de nouveaux goûts et de nouvelles choses. Tout était très intéressant pour moi sur la terre.

Quand j'aurai 90 ans, je pourrai être sous la terre. Sinon, je profiterai de mes souvenirs.

Quand j'avais 10 ans, j'étais avec des amis au village sans peur, sauf des chiens. Je guidais les animaux pour les nourrir, j'aidais la famille.

Quand j'avais 20 ans, j'étais à l'université, je découvrais une autre ville, de nouvelles personnes.

Quand j'avais 18 ans, j'étais au lycée, je m'inquiétais de ce que j'allais devenir et d'aller à l'université. J'avais plein d'énergie.

Quand j'aurai 60 ans, j'achèterai une caravane et commencerai un tour du monde.

Deniz Ozyurt, 45 ans

Quand j'avais 5 ans, je suis allée à la campagne voir ma grand-mère et sa sœur que l'on appelait tante Mimine.

Quand j'aurai 90 ans, j'aimerais plus de respect dans cette société et la paix dans le monde.

Quand j'avais 10 ans, j'aimais jouer à la corde à sauter dans le jardin de mes parents.

Quand j'avais 20 ans, je m'achetais du Coca-Cola et je montais dans ma chambre le boire.

Quand j'aurai 18 ans, je mangerai plus de Schoko-Bons et j'irai voter.

Quand j'avais 60 ans, j'aimais boire toujours autant de café.

Quand j'avais 5 ans, je suis allée à la campagne voir ma grand-mère et sa sœur que l'on appelait tante Mimine qui s'occupait des poules et de l'arrosage des fleurs pendant que je faisais du vélo avec mon frère dans la cour.

Marie-Laure Fumery, 49 ans





Odeur de sainteté

Sur le parvis d'une église, deux jeunes, Carlos et Jack, observent trois SDF, Jean-Marc, Vincent et Sim, adossés au pilier en train de boire leurs bières et de rigoler...

Carlos – Hé ! C'est quoi ces clochards, ils empestent !

Jack – Ouais, attends. Et toi, dégage, ici, c'est un lieu saint et pur !

Jean-Marc – Jeune homme, à ton âge, on ne parle pas comme ça, où as-tu appris le respect ?

Jack – Whaouh, ta mère la folle, comment tu oses, vas-y dégage ! Tu pues, même la poubelle de mes parents sent meilleur.

Vincent – Du calme, on ne fait rien de mal, on veut juste de quoi manger.

Carlos – Manger ? T'as de quoi t'acheter des bières alors va te trouver à bouffer !

Jack – Va te trouver à bouffer à la décharge, vieux débris. Je suis sûr que, dans ta barbe, il y a des morpions, trempe-les dans ta biniouse.

Carlos s'avance vers le troisième SDF, Sim.

Carlos – Et toi, tu es sourd et muet ? Casse-toi de là.

Sim – Sinon, quoi ? Vous allez écrire une lettre de protestation au pape à Rome ? Tu sais, des branleurs comme vous, j'en ai connus quand j'étais général à l'armée...

Jack – Ho ho ho, Mōssieur le Général, l'armée ? La seule armée que tu as dû connaître, c'est les morpions et les rats ; et ta caserne, c'est la poubelle de ta grand-mère. Au fait, Mōssier le Général, moi aussi j'ai mon honneur, celui d'être un homme, un vrai, je sais où se trouve la salle de bains chez moi, ha ha ha !

Sim se lève.

Sim – Écoute-moi bien, petit morveux, j'ai fait la guerre 1939-1945, j'ai connu toutes sortes d'horreurs mais le respect, l'honneur et la loyauté pour nos hommes et notre pays, on l'avait. Quelque chose qu'apparemment tu n'auras jamais. Alors c'est à toi et à ton copain de vous casser, ici, c'est une église et tu gênes les gens qui prient et qui chantent à l'intérieur.

Carlos – Vas-y, on se casse, laisse tomber !

Jack – OK, OK, c'est bon.

Sim – Tu n'as rien compris ! Allez ! Vaurien !

Jack et Carlos partent tête baissée. Au fond, ils ont honte de leur attitude mais n'osent l'avouer.

Marie-Laure Fumery, 49 ans

Au Relais

Aux Murlins, du fait d'une défaillance technique, nous avons manqué l'enregistrement d'un de nos « témoins ». Nous sommes allées le retrouver au Relais. Nous avons pris la décision d'y aller toutes les trois. Nous avons pris le relais des Murlins pour partager une *interview*, à défaut d'un repas. Nous avons été faire un marathon sans courir, à la suite d'un hors-course et de l'erreur technique d'enregistrement. Le Relais orléanais n'est pas la technique de passage de relais d'une course quatre fois 100 mètres mais... un lieu d'accueil qui sert des repas le midi aux personnes en extrême précarité.

Nous avons été bien accueillies par l'équipe et les bénéficiaires dans cet espace bien structuré, ordonné et agencé. Nous nous sommes senties à l'aise. Notre seul souci a été de ne pas déranger au moment du repas. Un des responsables du Relais nous a aidées à trouver les personnes qui pourraient éventuellement nous répondre.

Jacques, 70 ans passés, est un homme qui se sent vieux « *mais pas dans sa tête* ». Très actif malgré tout, il se lève à 9 heures. Il fait partie de trois centres sociaux et il fait tout à pied. Il joue au billard, malgré ses problèmes de santé : l'asthme, le mal de dos. À la retraite depuis huit ans, il a travaillé dans un cimetière d'Orléans. Pour lui, la solitude est très dure. Ses fils ne s'occupent pas de lui. L'un habite à Chanteau. Il n'a pas d'amis à Orléans mais il a quelques copains et copines. Il trouve que la mairie d'Orléans fait trop peu pour les sans-abri. Il n'y a que cent cinquante personnes au 115, à Orléans. Il faut savoir que le 115 est provisoire. Il y a beaucoup de problèmes de logement à Orléans, d'après lui. Le maire ne fait pas ou n'ose pas, selon lui. Heureusement, il y a les associations qui aident. Il a un regret, celui de n'avoir travaillé qu'un an à l'armée, au lieu de quinze pour obtenir une retraite. Il estime que la peur évite le danger. Il est blessé par ceux qui font les papiers ici. Pourquoi lui reproche-t-on son âge ? Il a l'espoir de vivre sans douleur. Il rêve de ne plus payer d'impôts.

Une dame sur son fauteuil roulant guidée par un bénévole du Relais est sur le point de quitter l'accueil. Nous nous approchons d'elle pour lui demander si elle veut bien partager son parcours et ses pensées avec nous. Elle accepte tout de suite. Falmata Honningata, âgée de 61 ans, est une très douce femme venant du Tchad. C'est avec un sourire qu'elle nous raconte qu'elle a été opérée des genoux une fois au Cameroun et une fois au Soudan et qu'elle a refait une opération en arrivant en France en 2024 et que, bientôt, elle doit faire une dernière opération.

Eh oui, la douleur la fait se sentir vieille. Ses problèmes de santé l'empêchent de travailler. Elle était sage-femme. « *Ce n'est pas le paradis, ici* »,

nous confie-t-elle. Et elle précise : « *Il y a des gens qui aident et qui sont gentils, d'autres non.* » Quand elle était jeune, elle vivait en couple et il y avait des comportements qu'elle n'aimait pas chez son partenaire. Elle a décidé d'acheter un terrain pour construire une maison. Mais puisque son médecin lui a dit qu'au Tchad, il n'y a pas de traitement adéquat pour elle, elle est venue en France.

Elle regrette de s'être mariée jeune. Elle dit qu'elle était naïve. Elle a eu sept enfants. Elle a repris ses études à travers des cours du soir pour devenir sage-femme. La leçon qu'elle nous donne : « *On ne peut pas rester jeune toute la vie. C'est pour ça qu'on doit préparer notre retraite. Il faut faire attention car une retraite mal préparée va être très difficile.* »

Le regard des gens sur elle ne la dérange pas. Mais quand elle demande l'aide de quelqu'un, parfois les gens pensent qu'elle veut de la monnaie. C'est pour ça qu'ils ne répondent pas.

Elle garde toujours l'espoir. Dans le temps, elle l'a perdu mais elle l'a retrouvé. Elle dit qu'elle doit espérer. C'est pour ça qu'elle a repris ses études. Elle espère trouver un boulot quand elle pourra utiliser des béquilles. Surtout pour aider sa fille benjamine à continuer ses études.

Par nos envoyées spéciales

Marie-Laure Fumery, Rebecca Cinçon et Hélène Ghattas

Bonjour, je suis toi dans le futur, je me sens vieille quand je me regarde dans la glace, j'ai des cheveux blancs. Pourtant, je me souviens de plein de choses.

Ma grand-mère venait pour mes anniversaires qui sont des journées inoubliables. Avec elle, je ne faisais pas que mes anniversaires. Il y avait sa sœur, tante Mimine, avec qui on s'occupait des poules. J'aimais cette époque, il y avait plus de respect qu'aujourd'hui. L'ancienne génération, celle de mes grands-parents, connaissait les guerres et, malgré tout, avait le respect. Ils avaient des souvenirs plein la tête. La sœur de ma grand-mère parlait de mon arrière-grand-père avec admiration. Elles l'appelaient « *bon papa* ». Il était colonel. Il a écrit un livre sur son village : *Viglain, mon village*. Chaque membre de la famille en a un. Je leur suis reconnaissante pour m'avoir inculqué le respect. La grand-tante Mimine était très pieuse, très serviable. Elle a mis sa vie de côté pour s'occuper des siens. J'aurais aimé qu'elle devienne sainte. Car elle était humble, et souriante.

Marie-Laure Fumery, 49 ans

Alzheimer ou apparition ?

- Bonjour, Madame Soubi, pourquoi je vous retrouve là ?
- Ah bonjour, Carlo. Comment vous allez ?
- C'est commissaire Acutis, mais ça va. Toujours loin de votre studio ?
- Oui commissaire Acutis, j'ai mal à la tête, toujours mes pertes de mémoire, j'ai pas l'habitude du studio.
- Il faut aller consulter un médecin et passer une IRM pour ça.
- Oh non, j'aime pas l'hôpital, passer des examens, je préfère être auprès de Marie.
- Si, il le faut pour votre santé. C'est qui Marie ? Pas la mère de Jésus ?
- Eh bah si, la mère de Jésus, Marie, notre Mère à tous.
- OK maintenant, vous avez de l'imagination car elle n'est plus là.
- Si, j'ai eu une apparition d'elle la semaine dernière et aussi elle est dans mon cœur avec Dieu.
- Comment ça ? C'est pas possible. C'est à cause de votre vieillesse.
- Non, c'est pas à cause de ma vieillesse, commissaire Carlo, et c'est pas à cause de ma maladie, je l'ai vue comme je vous vois.
- C'est commissaire Acutis encore une fois, c'est pas possible que vous la voyez comme vous me voyez.
- Vous ne pouvez pas comprendre, je la vois de tout mon cœur et de [toute] ma foi.
- OK, OK, mais il faut que je vous amène pour une IRM.
- D'accord mais, avant, je prie pour vous.
- Merci, Madame Soubi, ou plutôt Louise.
- De rien, Carlo, c'est normal, il est là pour tout le monde, petits, grands, pauvres, riches. Amen !

Locagnès, 26 ans.

Quand j'avais 5 ans, j'aimais un petit garçon mais j'ai arrêté de l'aimer car il ne savait pas se moucher tout seul.

Quand j'aurai 90 ans, je n'aurai plus de dents mais que restera-t-il de ma vie ? Me serai-je trouvée ? Mais ma plus grande fierté n'aura jamais changé : mes enfants.

Quand j'avais 10 ans, j'ai appris mes origines, un passé qui n'existait pas, un passé qu'on m'a jeté à la figure, des blessures déjà imposées, un chien qui m'a aimée comme j'étais, sans rien demander.

Quand j'avais 20 ans, j'ai loupé mon bac. Sans aucun regret, j'ai aimé mais pas oublié.

Quand j'aurai 18 ans, j'aimerai un garçon gentil, drôle, passionné et joueur dans une équipe de handball. Et je passerai mon BEP dans un lycée qui restera dans ma mémoire à jamais.

Quand j'avais 5 ans, ce furent mes dernières années d'école à Saint-Lyé, un autre chemin plus compliqué m'attendait.

Rebecca Cinçon, 52 ans

Quand j'avais 5 ans... Je crois qu'à cet âge, j'ai découvert que je pouvais jouer du piano.

Quand j'aurai 90 ans, j'aimerais reconnaître le visage de ma fille et avoir mon mari encore à mes côtés.

Quand j'avais 10 ans, je participais déjà à deux chorales, dans deux églises différentes.

Quand j'avais 20 ans, j'étudiais et je travaillais en même temps. J'ai découvert que j'avais une autre voix derrière le micro.

Quand j'aurai 18 ans, je commencerai à vivre ma vie.

Quand j'avais 60 ans, je travaillais toujours et je prenais soin de ma famille et de moi-même.

Maintenant, je me réjouis de ma vie paisible, même si elle semble instable, même si le futur est incertain, et je continue à faire de mon mieux et à soutenir mon mari et ma fille que j'aime tant.

Hélène Ghattas, 54 ans

Quand j'avais 5 ans, j'allais à l'école maternelle avec mes frères et sœurs apprendre à lire et aussi faire du sport, [j'allais en] colonie de vacances.

Quand j'aurai 80 ans, je ferai toujours des activités.

Quand j'avais 10 ans, je chantais sur la scène de l'école et [je faisais] aussi du théâtre avec les maîtresses d'école. J'ai été choisie pour le faire.

Quand j'avais 20 ans, j'allais dans les bals de campagne et aussi pour faire la course à l'œuf et la course en sac.

Quand j'aurai 18 ans, je ferai des voyages et je sortirai aux fêtes de campagne, aux bals du 14-Juillet, fêtes foraines, manèges, autotamponneuses.

Quand j'avais 60 ans, je faisais des sorties à la montagne en télésiège.

Quand j'avais 5 ans, j'aimais faire du dessin à la peinture tous les lundis avec toute ma classe et aussi du bricolage, découper les images et les coller, jouer à la dinette, sauter à la corde.

Liliane Péan, 78 ans



L'enveloppe dans le tiroir

Je me souviens du jour. C'était un dimanche. Mes grands-parents étaient morts et je fouillais dans les malles, sans doute à la recherche du « *temps, bonheur perdu* ».

J'ai retrouvé une lettre au fond d'un tiroir, coincée entre de vieux dessins aux pastels Rembrandt, des photos aux bords jaunis et quelques objets sans valeur apparente, mais chargés d'histoires.

En l'ouvrant avec précaution autant que de précipitation, une odeur légère de papier ancien s'est échappée, comme un souffle venu du passé.

C'était mon écriture d'enfant ! Maladroite, un peu penchée, pleine d'espoir. Dans cette lettre, je me parlais à moi-même, pendant les vacances en Bretagne ou à la campagne.

Quand je jouais aux crapettes ou montais à cheval et simplement sur une balançoire, sentiment de liberté. Nostalgie en pensant aux confitures d'oranges amères de ma bonne maman. J'en garde encore l'eau à la bouche, sans amertume.

Et le temps passe... Au fil des ans...

À 5 ans, je compte sur mes doigts « *comme une grande* ».

À 7 ans, j'aimais réciter des comptines sans aller à la cantine. L'âge de raison et toutes mes dents.

À 10 ans, petite et réservée, j'attrapais des sauterelles et chassais les papillons sans toucher leurs ailes. J'écoutais les adultes parler.

À 15 ans, adolescente solitaire dans mon corps d'enfant, je rêvais de partir sur des fronts solidaires. Dans mon carnet intime, j'avais écrit mes rêves, mes peurs, des questions naïves : « *Est-ce que je serai heureuse quand je serai grande ?* », « *Mariée et avec combien d'enfants ?* » Le monde semblait immense et la vie infinie.

À 18 ans : « *Qui parle de vieillesse ? On s'en fout, je suis jeune, mais déjà trop vieille pour les autres.* »

À 20 ans : « *Jeune et jolie.* » C'est ce qu'on m'a dit.

À 30 ans, la majorité « *a des enfants* ». Moi, non, ni même mariée.

À 40 ans : « *On croque la vie à pleines dents.* »

À 50 ans, pour la première fois, je me suis sentie vieille, quand on m'a dit : « *Madame* » dans le bus, puis des pics d'arthrose, cette fois, me rendent la vie moins épique en pleine fleur de l'âge.

À 60 ans, aurais-je fini ma carrière ? J'ai accepté de vieillir avec ou sans fuites urinaires, je nage.

Je serai dame de compagnie, peut-être que, vingt ans plus tard, c'est à moi qu'on rendra visite, en Ehpad.

À 70 ans, serai-je à la retraite ? Dans une maison ? J'assouvis mes passions et aime toujours autant le bon vin et le fromage de brebis.

À 80 ans, j'ai des pertes de mémoire, des impatiences et je marche avec un déambulateur, mais j'aime les activités, lire, écrire et écouter chanter.

À 90 ans, je tremble, je m'imaginai fragile et pourtant je reste fringante.

À 100 ans, je souris toujours, même sans dents, le corps bringue-ballant et le cœur battant.

Quand j'aurai 101 ans, je changerai de décennie.

Qui lira dans mes pensées ?

On me demandera mon âge. J'ai encore toutes mes capacités en montant les escaliers.

Ai-je eu des passions ? Ai-je encore de grandes illusions ?

Croire en la paix... du cœur.

De l'humour pour l'éternité.

Chaque jour, un brin de poésie comme baume de Venise. Heureusement, il reste « La vache qui rit » et la radio en guise de compagnie.

Il suffit de coller mon visage contre la fenêtre et d'écouter les gazouillis des oiseaux.

Même quand on vieillit : « *C'est beau la vie.* »

Je m'imaginai sage mais la sagesse ne tombe pas du ciel : elle se construit lentement, à travers les erreurs, les pertes et les joies.

Le tiroir s'est refermé doucement, rempli de pages.

Mais, en moi, quelque chose est resté ouvert, avec plein d'images.

À presque 105 ans, je n'avais plus rien à écrire, si, juste un point... de suspension.

Peut-être parce que les mots ne suffisent plus.

Ou peut-être que la vie finalement ne se résume pas.

En refermant la lettre, j'ai compris que l'enfant que j'étais n'attendait pas de réponse parfaite. Il ou elle voulait que je vive simplement, que je ressente des émotions, que je n'oublie pas de m'émerveiller...

Bérengère Henon

Au Café sourire

Nous avons passé notre chemin sans perdre notre sourire jusqu'à une autre association qui accueille des personnes connaissant diverses situations de précarité pour partager un café, un sourire. C'est drôle, non ? C'est justement le nom de cet accueil : « Café sourire ». Nous avons eu la possibilité de jouer à un jeu, de passer simplement un moment à papoter ou alors de faire des gâteaux. Nous avons choisi de faire des sablés. Bambi et Panpan se sont joints à nous. Ils ont d'ailleurs fini croqués. Nous avons bu ce café autour d'un goûter qui est préparé soit par des bénévoles, soit par des bénéficiaires, comme ce fut le cas ce jour-là. Et nous en avons profité pour... interviewer Dominique !

Dominique est une personne touchante, un homme de 79 ans blessé par la méchanceté humaine face à son handicap. Il se souvient qu'il est né en 1947 sans savoir dire son âge exact. Il a été à l'école « normale » avant d'intégrer des structures réservées aux personnes handicapées. Il a des sœurs qu'il voit très peu.

Il aime les puzzles et le coloriage. Sa couleur préférée est le jaune. Il aime le théâtre. Il dit qu'il n'a pas de « *parcours personnel* ». Il a toujours vécu dans « *des structures pour handicapés* » où il a senti la méchanceté des gens vis-à-vis des personnes handicapées. Il a travaillé dans un CAT (centre d'aide par le travail). Sa journée, c'était se lever, déjeuner, plier ses serviettes avant de poster le courrier. Il ne parle pas de son handicap car il en a souffert.

Il se sent âgé, il définit la vieillesse par les douleurs et le fait qu'il ne peut plus rien faire tout seul. Il se sent plus protégé en tant que personne âgée qu'en tant que personne handicapée. Il aime davantage le cadre de vie dans lequel il évolue maintenant que celui qu'il a fréquenté enfant. Il trouve la société assez bienveillante avec les personnes âgées, surtout à « Nazareth », l'Ehpad où il réside depuis quelques mois. Il ne sait pas si, hors du foyer, les gens sont gentils ou non avec les personnes âgées. Il estime ne pas être beaucoup entouré par sa famille, mais il se trouve entouré par le personnel de « Nazareth ». Il ne se sent pas seul. Pour lui, la société fait le nécessaire pour les personnes âgées, les structures les aident mais elles manquent d'aide humaine.

Il espère la paix dans le monde. Il se souvient être allé en vacances dans les Pyrénées avec ses parents. Il partait un mois à Canet-plage, il allait à la mer et faisait des balades. Il a eu des amis à l'école, malgré le peu de temps qu'il les a fréquentés.

Il n'a aucun regret, aucune peur, sauf celle de mourir. On ne l'a pas toujours bien traité en tant que personne handicapée.

Par notre envoyée spéciale Rebecca Cinçon

Un vieux champion

Dans un parc, un jeune homme court. À un moment donné, il heurte le bâton d'un vieux qui est assis sur un banc depuis plus d'une heure à regarder les canards et les cygnes sur le lac.

Le jeune sportif – Vous êtes tous pareils, vous, les vieux, vous laissez traîner vos affaires en plein milieu, vous êtes paresseux !

Le vieux – Tu seras vieux, un jour.

Le jeune sportif – Je ne serai pas comme toi, je n'arrêterai jamais le sport, même à l'âge de 100 ans !

Le vieux – La vie ressemble à une année. Elle commence par le printemps. Au début, tout est joli et joyeux. L'été est rempli de l'énergie et des fruits. Mais n'oubliez pas, elle va faiblir et finir un jour, et l'hiver commencer.

Le jeune sportif part en courant.

Quelques jours plus tard, le jeune sportif gagne le concours de vélo de son département. C'est un grand succès et il attend sa médaille. Le préfet invite un vieux champion sur scène en disant qu'il a dépensé toute sa fortune pour l'éducation et le sport des jeunes, il y a onze ans. Le vieux champion n'est autre que l'homme âgé du parc. Il met la médaille autour du cou du jeune sportif.

Deniz Ozyurt, 45 ans

Test psychologique

Vous sentez-vous vieux/vieille ou jeune ? Faites le test !

Lisez les propositions suivantes et cochez les cases des phrases dont vous vous sentez proche.

À la fin du test, comptez combien de cases vous avez cochées dans chaque partie :

- Vous avez plus de cases « Je me sens vieux/vieille... » ? Mauvaise nouvelle : vous n'allez pas rajeunir mais sachez que vous n'êtes pas seul-e !
- Vous avez plus de cases « Je me sens jeune... » ? Mauvaise nouvelle : vieillir est notre lot commun, vous n'y échapperez pas !
- Vous avez autant de cases dans chaque partie ? Mauvaise nouvelle : l'hésitation n'est pas bonne conseillère, il va falloir vous décider !

Bonne nouvelle ! De l'avis de tous, vieillir est un simple état d'esprit... Il vous suffit de rire, chanter, danser, faire les fous pour rester jeune... ou le redevenir !

Je me sens vieux/vieille...

- Quand je parle avec des seniors
- Quand je suis dans une association presque avec des seniors
- Quand j'ai mal à mes articulations
- Quand j'ai mal à mon œil
- Quand j'ai des sentiments pour quelqu'un qui a vingt ans d'écart avec moi
- Quand je suis essouffée lorsque je marche
- Quand je m'endors l'après-midi sur le canapé
- Quand je me regarde dans la glace et que je vois des cheveux blancs
- Quand je joue à la *Game Cube*
- Quand mes douleurs se réveillent
- Quand je vois mes enfants grandir
- Quand j'écoute des chansons du passé
- Quand je pense au passé
- Quand je vois les saisons défiler
- Quand je vois mes dents tomber
- Quand je n'arrive plus à me relever sans que mon corps craque de partout
- Quand je deviens de plus en plus frileuse
- Quand j'ai sommeil à 22 heures
- Quand je regarde des personnes et croise leur regard
- Quand on me dit « Madame » ou « Mademoiselle » (même si ce n'est plus d'époque)
- Quand on me cède la place dans un bus
- Quand j'ai mal partout, que je boîte et que je ne peux pas danser
- Quand ma petite nièce de 7 ans me dit : « *Tu marches comme une petite vieille !* »
- Quand je discute politesse et éducation avec des pères et mères de famille, alors que je n'ai pas d'enfant
- Quand je ne me souviens plus des paroles d'une chanson ou la fin d'un film récent
- Quand je fais répéter les gens car j'entends mal
- Quand j'ai retrouvé ma cassette de Jean-Jacques Goldman et que je veux rebrancher mon *walkman*
- Quand je joue aux dames et au Nain jaune avec mes petits neveux
- Quand je ne comprends pas des mots nouveaux dans la rue
- Quand je ne peux plus enfiler mon jean, ni une jupe
- Quand j'ai des bouffées de chaleur et me sens irritable
- Quand je sens mes dents se déchausser et mes os craquer
- Quand je vois des gens mourir autour de moi
- Quand je vois des adultes qui sont nés au XXI^e siècle

Je me sens jeune...

- Quand je suis avec mes nièces et neveux
- Quand j'ai du mal à me rappeler de quelque chose ou à retenir de nouvelles chansons
- Quand je n'entends pas bien
- Quand j'oublie ce que je voulais dire ou faire
- Quand je danse
- Quand je suis entourée de personnes de mon âge
- Quand on me donne l'âge de mon petit frère
- Quand je vois les nouvelles choses que je me suis achetées
- Quand je regarde des films d'animation
- Quand je fais des Lego, des points à relier...
- Quand je lis des albums jeunesse à haute voix (je lis les histoires à mon cochon d'Inde)
- Quand je mange des Schoko-Bons à l'atelier d'écriture
- Quand j'écoute des musiques du passé en chantant fort
- Quand je parle de tout et de rien avec mes enfants
- Quand j'ai des fous-rires avec mes enfants
- Quand je passe du temps avec les gens que j'aime
- Quand je repense à de bons souvenirs du passé
- Quand je joue avec mes enfants ou avec mes animaux
- Quand je suis auprès de gens très rébarbatifs
- Quand j'entends les oiseaux chanter
- Quand je m'émerveille au lever comme au coucher du soleil
- Quand j'enfile une chemise à fleurs rose Vichy
- Quand je joue à « 1, 2, 3, Soleil », au loup ou à cache-cache avec mes petits-neveux
- Quand je saute à la marelle
- Quand je saute à deux pieds dans une mare d'eau
- Quand je fais un nez de clown avec de la croûte de Babybel
- Quand je me barbouille de framboise ou de crème Chantilly pour rigoler
- Quand on me complimente en me disant : « *Tu ne fais pas ton âge !* »
- Quand je chante toute seule dans la rue
- Quand je ris aux blagues potaches
- Quand je me déguise en Père Noël
- Quand je colle des poissons dans le dos des enfants le 1^{er}-Avril
- Quand j'écoute de la musique
- Quand j'entends le chant des oiseaux

Texte collectif



On se souvient

On se souvient toujours de ses premières amours. J'ai aimé à 5 ans un petit garçon mais j'ai arrêté de l'aimer car il ne savait pas se moucher tout seul. Les souvenirs d'enfance sont souvent ceux qui remontent. J'ai aimé jouer dans les gorges du Nan enneigées pendant les vacances. On apprend la vie dès le plus jeune âge, peu importe ses origines, ou sa religion.

J'avais 10 ans quand j'ai appris mes origines tziganes, un passé qu'on m'a jeté à la figure. On passe des diplômes qu'on obtient ou non. À 20 ans, j'ai loupé mon bac sans aucun regret, car le lycée Saint-Paul m'emprisonnait. On se souvient de choses qu'on n'a pas aimées comme avoir moins de temps que ses camarades de classe pour apprendre une récitation et ensuite passer la première au tableau pour la réciter. Il y a des choses qu'on apprend et qu'on comprend. Et des choses qu'on ne comprendra jamais et, de là, vient un sentiment d'injustice. Il y a des événements qui marquent à jamais comme l'amour de son animal, la naissance de ses enfants, son divorce, un décès, la fin d'une grossesse avant terme.

Il y a aussi toutes ces maladies qu'on dit « de vieux » et qui viennent vous pourrir la vie avant l'âge. As-tu reçu les résultats de tes examens pour savoir si tu avais cette foutue maladie ? Elle est héréditaire avec ce fichu ADN que tu as dans le corps. C'est toi qui perds la mémoire : au fait, t'es qui toi ? Ah, oui ! Tu te cherches, la bonne blague. Celle-là, elle se perd et c'est moi qui aurais cette putain de maladie.

Votre corps se fait vieux alors que votre esprit garde son âme d'enfant rebelle. On se rend compte qu'on vieillit en voyant ses enfants grandir, ses parents vieillir, s'éteindre à petit feu et partir faire leur dernier voyage.

Peut-on dire qu'on vieillit bien ? Peut-être oui, si on reste fidèle à soi-même et qu'on accomplit tout ce qu'on a rêvé de réaliser.

Doit-on avoir des peurs ? Certaines restent, d'autres arrivent comme celle de voir ses enfants partir avant soi. On ne peut pas avoir peur de vieillir car cela fait partie de la vie qu'on doit vivre, il faut savoir aussi en rire.

Rebecca Cinçon, 52 ans

Je me sens vieux quand je vois l'évolution autour de moi avec cette nouvelle technologie. Tout va trop vite, je n'arrive pas à suivre. En trente secondes, tu envoies des SMS alors que moi j'écrivais de belles lettres avec ce fameux timbre sur l'enveloppe, ce doux message qui parcourait des kilomètres avant d'arriver à son destinataire. Avec les *smartphones*, on ne fait plus rien, surtout avec les réseaux sociaux. On ne sort plus, on ne communique plus. Avant, on se faisait à manger. Maintenant, en un clic, on a commandé à manger et on est livré rapidement.

Karim Karoui, 32 ans

Jusqu'aujourd'hui, je n'ai jamais senti le vieillissement et je ne connais pas ce sentiment. Quand j'étais petit, une personne qui était aux alentours de 40 ans était une personne vieille. J'ai passé 40 ans mais j'ai beaucoup de choses à faire. Je ne suis pas sûr mais je pense que je vais vieillir si je perds mes espoirs, mes rêves, mes attentes et les personnes que j'aime. De nombreuses personnes ayant plus de 80 ans travaillent encore comme le patron de Pierre Cardin qui est un célèbre couturier, mort à l'âge de 98 ans en travaillant. Donc le vieillissement est subjectif, c'est un sujet qui change pour chaque personne, à part notre corps. Alors je me sens jeune aujourd'hui.

Deniz Ozyurt, 45 ans

Un lien perdu

Un beau jour, un papa souhaite aller récupérer son fils à l'école car, ce jour-là, il ne travaille pas. « *Chérie ! Je vais chercher Clément !* » Il prend sa voiture et se rend devant l'école. Une fois sorti de l'école, le papa ne voulant pas rentrer maintenant décide de faire une surprise à son fils. Le fils : « *Où va-t-on papa ?* » Le papa : « *Ha ha ! C'est une surprise !* » Arrivant devant le cinéma, le fils : « *Chouette ! On va au cinéma, super !* » La séance se passe bien. Ils regardent un très bon film. À la fin de la séance, le fils dit : « *Je veux une glace, papa !* » Le papa s'arrête chez le glacier, au coin de la rue. Une fois chez le glacier, le fils découvre dans une ruelle un couple de personnes âgées au bord du caniveau (à côté d'eux, une tente, des couvertures, etc.) Le fils hurle : « *Papa ! Papa ! Il y a des gens qui dorment dans la rue !* » Et le papa dit à son fils : « *Mon fils, tu n'as pas le droit de juger en les montrant du doigt ! Tu sais, s'ils sont dans cette situation, c'est qu'ils n'ont pas voulu, ils n'ont pas choisi d'être comme ça !* »

Le fils : « *Mais ils n'ont pas honte de dormir dehors avec les couvertures et les tentes, c'est écoeurant !* »

Le papa fait une remarque à son fils en disant que ce sont des êtres humains. Ils ont un cœur et un amour, il ne faut absolument jamais critiquer, ni juger ! Le fils se pique de curiosité, veut en savoir plus concernant le couple de retraités et leur pose la question de savoir comment ils sont arrivés là et quels ont été leur parcours personnel et professionnel, quel est leur âge et, de fil en aiguille, le fils se prend de sympathie pour le couple. « *Voilà mon père* », dit le fils. Le papa s'approche du couple. Il est pris d'un choc en disant : « *Papa !* » Le fils : « *Papa ?* » Le père : « *Qu'est-ce que vous faites dans cette situation, mais que s'est-il passé ? On n'avait plus de nouvelles, on était inquiets, on pensait que vous étiez morts !* »

Le papi assis est pris de honte en regardant son fils avec son petit-fils. Il s'écroule en pleurant, en disant qu'ils se sont fait expulser de leur maison, alors que le père pensait qu'ils étaient propriétaires. La mamie répond en disant que son père était surendetté avec des emprunts et la maison était en location. *« On a menti, on ne voulait pas vous perturber et, du coup, je me retrouve avec ton père car ce que je dis c'est que l'amour est un bon lien pour souder un couple. »*

Karim Karoui, 32 ans

Parfois vieille, parfois jeune

Je m'appelle Hélène. J'ai 54 ans. Pour moi, je ne suis pas encore vieille. Pour ma nièce de 18 ans, il y a quelques années, j'étais vieille à 40 ans ! Pour ma fille de 12 ans, je suis vieille aujourd'hui.

Peut-être que je suis vieille parfois, et jeune parfois. D'ailleurs, je me sens vraiment vieille quand j'ai sommeil à 22 heures ! Est-ce qu'on est ce que les gens disent de nous ou ce que l'on sent ?

On m'a dit que je suis née dans un appartement qui n'existe plus. L'immeuble a été détruit à cause de la guerre. On a déménagé plusieurs fois dans mon enfance. Ne déménage-t-on pas d'un âge à l'autre ? De l'enfance à l'adolescence, puis à la maturité ? Parfois, à cause des perturbations de la vie, on reste à notre place. On se fige à un seul âge. C'est ce qui m'est arrivé. J'étais figée à l'enfance pour beaucoup d'années, puis à l'adolescence pour beaucoup d'années. Mais, heureusement, j'ai bien réussi à m'en sortir ! Sans dégâts ? Bien sûr que non. On nous a dit : *« Si tu tombes et que tu peux te relever, alors c'est pas grave. »* Oui, c'est pas grave mais ça fait mal quand même ! À l'âge mature, on a un *flashback* : les années de l'innocence, les années de l'épanouissement que j'ai vécues à l'aide de la psychologie au lycée. Il y a longtemps, maintenant ! Peut-être que je suis vieille ? Ah oui ! Je me sens vieille quand j'oublie ce que je voulais dire, aussi quand je n'entends pas bien. Mais j'ai encore beaucoup de capacités ! Je suis encore jeune : je monte les escaliers rapidement. Bien que j'aie commencé à découvrir mes capacités en commençant à travailler à l'âge de 19 ans, je trouve que je découvre toujours de nouvelles capacités.

Quand j'aurai 60 ans, je travaillerai toujours et je continuerai à prendre soin de ma famille et de moi-même. Et quand j'aurai 90 ans, j'aimerais reconnaître le visage de ma fille et avoir mon mari encore à mes côtés. C'est quoi vieillir ? N'est-ce pas savourer les moments d'amour et de tendresse avec ceux qu'on aime pour le reste de notre vie ? Après des années de travail et de pratique de multiples tâches, viennent les jours de la lenteur, de la tranquillité





et de la tendresse rendue par les personnes qu'on a tant aimées : nos enfants. Je pense qu'aujourd'hui je regrette de ne pas avoir gâté ma fille un peu plus que je l'ai fait. Mais je suis fière d'avoir réussi à construire une famille pleine d'amour et de joie. C'est important de faire une carrière et je l'ai fait, passionnément. Mais ma famille était toujours ma priorité.

Quand j'étais petite, il y avait un couple, des proches de mes parents, que j'ai pris pour modèle. Ils étaient amoureux même à l'âge de 50 ans ! Ils étaient vieux à mes yeux dans le temps ! J'ai appris d'eux, ou grâce à eux, que l'amour, c'est la paix : où il ne se trouve pas, c'est le malheur ! Je me sens jeune à cause de l'amour. Tout ce que j'ai fait dans ma vie, je l'ai fait avec amour. Je me suis bien réjouie de la vie, même pendant les moments les plus difficiles. Pendant le Covid-19, par exemple, j'avais l'habitude de sortir dans la nature prendre l'air frais et me remonter un peu le moral. Je crois que, quand j'aurai 90 ans, si je les ai un jour, je vais continuer à me balader et à voyager peut-être. Je m'imaginais recevant une lettre d'une de mes nièces et je sais ce qu'elle va me dire :

« Chère Hélène,

Je t'écris cette lettre en espérant que tu vas pouvoir la lire toi-même. Je sais que tes mains tremblent déjà mais je sais que tu insistes pour tout faire par toi-même ! Pourtant je préfère que tu acceptes d'être plus aidée. Je suis ravie que tu sois toujours capable de faire ces bons desserts que j'avais l'habitude de savourer chez toi. À chaque fois que je vois les infos, je me demande si tu suis toujours toutes les informations de ce monde fou, comme tu disais. J'écoute toujours des chansons de Faïrouz que tu aimes et je me rappelle toujours ces longues balades dans des villages que nous avons découverts à pied. Je me rappelle surtout de ce mûrier qu'on retrouvait chaque année pour le goûter, à Abey.

Hélène »

Et moi, je vais répondre :

« Ma chère nièce,

Tu as raison, mes mains tremblent bien, mais mon cœur bat toujours, heureusement pour lire la lettre que tu m'as envoyée. En fait, je suis ravie de pouvoir toujours prendre soin de moi-même. Bouger, c'est toujours mieux que rester figée dans un lit ou sur un canapé. À propos des infos, oui, c'est toujours pareil : le monde est fou et ça ne va pas changer ! L'important, c'est de garder des amis près de soi. Réjouis-toi de ta vie et ne laisse pas la vie te baisser les bras.

Hélène »

Ma nièce me connaît bien. Mais est-ce qu'elle n'a pas de jugement sur les vieux, comme certains jeunes de nos jours ? Je me rappelle cette histoire

d'un vieil homme, Jean-Bernard, qui cherchait le lieu d'une course et rencontra deux jeunes adolescents.

Jean-Bernard – Bonjour, est-ce que vous connaissez la rue Foch ? On m'a dit qu'il y a une course qui commence là-bas mais je ne sais pas si c'est aujourd'hui ?

Arnaud (rigolant) – Oui, oui ! On vous attend, Monsieur.

Jean-Bernard – C'est vrai ? Vous me connaissez ? Je suis Jean-Bernard.

Simon (se moquant) – Bien sûr... Vous êtes un champion !

Jean-Bernard – Vous allez me montrer le chemin alors ?

Arnaud – Vous rigolez ou quoi ? Est-ce que vraiment vous pensez que vous pouvez courir ?

Jean-Bernard – Bah oui, bien sûr. Pourquoi pas ?

Arnaud – Rien, rien. Vous avez quel âge ? 95 ans ?

Jean-Bernard – Non, j'ai 77 [ans].

Arnaud – OK, si vous le dites. Et vous êtes inscrit à la course ?

Jean-Bernard – Non. Est-ce que vous savez comment le faire ?

Arnaud – Oui, je peux vous le dire si vous avez de la monnaie.

Jean-Bernard – Vous voulez de la monnaie pour m'aider ?

Arnaud (rigolant) – Non, pas moi. C'est pour les organisateurs.

Jean-Bernard – Ah bon ? Non. En fait, je n'ai pas de sous. Peut-être qu'il vaut mieux que je retourne chez moi.

Arnaud – Je voudrais vous aider mais vous n'arriverez jamais jusqu'à la fin de la course.

Jean-Bernard – Je peux courir, moi. J'étais un champion de course avant.

Simon – Oui, oui, bien sûr. Ha ha ha !

Arnaud – C'est bon, je veux te donner de la monnaie mais, en retour, tu vas me donner le prix que tu vas gagner.

Jean-Bernard – Promis.

Arnaud et Simon accompagnèrent Jean-Bernard jusqu'au lieu de départ de la course, puis l'inscrivirent. La course commença et les trois furent dispersés dans la foule. Les adolescents oublièrent le vieil homme qu'ils avaient rencontré. En arrivant à la fin, ils le virent devant eux entouré de quelques organisateurs. Ils crurent qu'il avait eu un problème en courant et qu'il avait été transporté pour se reposer. Mais, à leur grande surprise, c'était lui le gagnant de la course !

Combien de fois on sous-estime les capacités de nos vieux ? Combien de fois on se moque d'eux sans qu'on le sache ? Combien de fois on veut qu'ils restent enfermés chez eux pour qu'ils ne tombent pas et ne se cassent pas une jambe ? Combien de fois on reporte une visite qu'on doit leur rendre car on n'a pas le temps et on les laisse seuls ? N'ai-je pas laissé ma mère de 87 ans pour venir en France ? Est-ce qu'un jour je vais le regretter ?

Hélène Ghattas, 54 ans

Qui a écrit ce dossier ?

Je suis née à Orléans, ville de mon enfance.
Une enfant de la DDASS à Mardié, à Saint-Ay, à Saint-Jean-de-la-Ruelle.
Les Sables-d'Olonne : plus de sable que de terre, vacances d'enfance.
Saint-Jean-de-Monts : pas envie de monter, vacances d'enfance.
Retour à Orléans, c'est chiant.
J'habite à Saint-Jean-de-Braye avec tous leurs traits.
Semoy, tant mieux qu'on voit pas d'oie, mon petit chez-moi.
À côté de Fouras, j'ai pas vu le Père Fouras, il est dans le Fort. Ma ville préférée, c'est Lourdes. Elle est pas si lourde car il y a Marie et Bernadette.
Nevers pas de vers, mais il y a Bernadette.

Des choses qui me manquent :

- Mon enfance ;
- Les cookies de Mie Câline ;
- Mon grand-père.

Que j'ai oubliées :

- Mes douleurs ;
- Mon premier amour ;
- La méchanceté.

Qui restent :

- L'amour ;
- Bernadette ;
- Ma couleur : le vert ;
- L'honnêteté ;
- Ma grand-mère, ma mère, mon neveu...

Locagnès, 26 ans

Je m'appelle Karim Karoui, j'ai 32 ans. Je viens d'une ville Romorantin-Lanthenay (41), quartier Saint-Marc. Nous avons déménagé dans le 45, à Orléans. J'ai fréquenté l'école primaire François-Mitterrand jusqu'au collège André-Malraux. À 19 ans, j'ai effectué plusieurs stages et emplois. Actuellement, je travaille à mi-temps en ménage dans un restaurant asiatique : le *Panda grill*. Sinon, je suis toujours demandeur d'emploi. Je fais d'autres activités en parallèle. J'aime le cinéma, je suis cinéphile. J'aime me cultiver, écrire des dialogues et les interpréter, faire des voix, des accents, des langues.

Karim Karoui, 32 ans

Je suis né dans un village, à Gaziantep, en Turquie. J'étais là jusqu'à l'université. J'y ai passé mon enfance, on avait des moutons, un chien et des poules. Pendant les vacances, j'allais à la campagne pour nourrir nos animaux. Je suis allé à Sakarya pour étudier. J'y suis resté quatre ans, jusqu'à mon diplôme. J'ai habité dans un logement avec mes amis de l'université. J'ai déménagé à Istanbul. J'ai enseigné les mathématiques dans un collège pendant quatorze ans. Je me suis marié et mes enfants y sont nés. En 2018, nous sommes venus en France pour des raisons politiques. Je me suis orienté vers l'informatique. J'ai vécu pendant cinq ans à Strasbourg. J'ai suivi différents types de formations. En 2024, nous avons déménagé à Orléans pour le travail. Je travaille comme testeur de logiciels en informatique.

Choses qui restent :

- La vie ;
- La famille ;
- La connaissance ;
- Les sentiments ;
- Les souvenirs.

Me manquent :

- Le jardin de cerisiers ;
- Les matchs de foot.

Ne manquent pas :

- Les maladies ;
- Les accidents ;
- Les problèmes.

Deniz Ozyurt, 45 ans

Je suis d'Orléans

Jeanne d'Arc au centre de la place du Martroi.

Je suis née à Orléans, clinique Jeanne-d'Arc.

J'ai fait deux déménagements rue de Gourville, boulevard Chateaudun, rue de Coulmiers.

Quand j'allais chez ma grand-mère

C'était la campagne en Sologne, à Viglain, dans un manoir du nom de Beauregard.

J'y ai passé les vacances d'été et les petites vacances.

À Noël, les feux dans la cheminée.

Les crèmes de marrons et les tartes aux mûres faites par ma grand-mère puis les balades en vélo ou en barque.

J'ai fait ma quatrième et ma troisième techno à Férolles, à côté de Jargeau, en maison familiale.

J'ai été en internat pendant deux ans. La directrice avait deux chiens.

J'ai travaillé à Orléans auprès d'enfants en tant que nourrice et aide-familiale, pendant vingt ans, dans différentes familles et une dizaine d'années auprès de personnes âgées. Plus du bénévolat dans des associations.

École primaire André-Dessau

Ma meilleure copine de l'époque, Natacha

Des moments avec mes cousins et cousines

Vacances

Repas joyeux

Mon frère

Souvenir d'enfance

Marie-Laure Fumery, 49 ans

Née à Patay, je n'aime pas le pâté.

J'ai grandi à Saint-Lyé-la-Forêt mais je ne suis plus liée à la forêt.

Collège de Neuville-aux-Bois, pas perdue dans les bois.

Partie à Fleury-les-Aubrais pour fleurir.

Lycée Jean-Lurçat : BEP.

Vacances à Lourdes, avant d'être poids lourd.

Orléans, lycée Saint-Paul, m'emprisonner.

Partie aux Chaises sans m'y asseoir.

Ingré y rester, lier et créer.

Choses qui ne sont pas à reproduire et/ou qui ne me manquent pas :

- L'intolérance ;
- Le jugement ;
- Le harcèlement.

Qui me manquent et/ou qui restent :

- L'insouciance ;
- Tinny ;
- Les blessures ;

- Les humiliations ;
 - Le lycée Jean-Lurçat.
- Choses reproduites et à garder :
- L'amour ;
 - La bienveillance ;
 - La tolérance ;
 - L'acceptation.

Rebecca Cinçon, 52 ans

Rouen
À Noël, chez les grands-parents.

Allemagne
Münster... Saut dans l'inconnu. À *bicyclette*. Train ou moto. Chanter, aimer, voyager. En pleine campagne. Perdue. Trouver d'autres vies.

Paris
Un pari pour partir ?

Bretagne
Lorient
L'Orient-Express
L'horizon
Voyage, voyage

Vers l'Océan
« Le bord de mer »
Toucher terre

Morbihan Redou Camoël
Vannes
Fermer ouvrir les vannes

en vacances

Tours
Un long tour
À mi-parcours
Quelques détours
Orléans, « *ville de Jeanne* »
« *Ma capitale de jeunesse* » enracinée
J'y suis née. Belle enfance sans forteresse.
Plantée par essence
M'y suis implantée à l'adolescence
Y ai semé
Des graines d'amitié...
Fructifié. Deliée. Bourdon blanc.
Revenir fragilisée. Figée.

Repartir fortifiée.
Renaissance ?
Au printemps
Le littoral
La Charente-Maritime

La Plagne
Les Alpes
Des montagnes
L'été, marcher
Un petit paradis
« *Les pieds sur terre, la tête en l'air* »
« *On dirait le Sud...* »
Purifier mon esprit et mon corps
Abandonner

Pyrénées
Pour skier
Rêver

Ce qui me manque :
– Mon école Saint-Vincent ;
– Mon chat ;
– Un jardin fleuri et son potager ;
– Mes grands-parents ;
– Les rires des enfants ;
– L'AMOUR, PARTIR sans peur du lendemain.

Ce que j'ai aimé :
– Le chant par-dessus le bruit du vent et des courants de la vie ;
– Un nouveau défi ;
– Un cheminement à toute heure.

Ce qui ne me manque pas :
– La première gorgée de bière ;
– Les mises en bière.

Bérengère Henon, 53 ans

Dekwaneh (Liban)

Enfance perturbée à cause de la situation du pays, mais pas que ça. Il y avait d'autres circonstances perturbantes.

L'adolescence : et si ce n'était qu'un simple prolongement de l'enfance ? La continuation d'une vie avec une innocence qui attend d'être mature. Ce qui comptait pour moi, c'était ma liberté.

Au lycée, la psychologie m'a ouvert les yeux et le cerveau sur moi-même et sur mon futur. Elle m'a permis de réussir le concours pour entrer à la faculté sans intermédiaire ! Oui, c'était comme ça. C'est ce qu'on m'avait dit, d'ailleurs ! En commençant à travailler, j'ai commencé à découvrir l'épanouissement, à découvrir mes capacités.

Le jardin à côté de chez nous me manque. Il y avait tant de fruits et de légumes. J'aimais le regarder de l'un de nos balcons. J'aimais quand ma mère me disait : va chercher des mangues ou des grenades.

Je regrette de ne pas avoir eu une relation avec ma sœur aînée de neuf ans. On ne s'est rapprochée l'une de l'autre qu'à l'âge de 15 ans.

Je regrette que mon père n'ait pas décidé de quitter notre quartier pour aller dans une autre ville ou un village où il n'y avait pas la guerre.

Je regrette qu'on ne m'ait pas appris à jouer du piano.

Hélène Ghattas, 54 ans

Je suis née à Chartres (28). J'ai vécu à la campagne au Puiset (28), à quarante kilomètres d'Orléans, avec mes parents, mes frères et sœurs jusqu'en 1973, ensuite j'ai déménagé en Bretagne, dans les Côtes-d'Armor, à Mûr-de-Bretagne. J'ai travaillé à Corlay, dans les Côtes du Nord, durant deux ans, puis j'ai vécu à Orléans chez mes parents de 1973 à 1993 avec mes enfants, j'ai travaillé à l'armée comme aide cuisinière à la cantine scolaire.

Les choses qui me manquent :

- Être comprise ;
- La sincérité.

Les choses qui ne me manquent pas :

- La jalousie des gens ;
- Les préjugés ;
- Le travail ;
- Chercher un appartement.

Les choses qui restent :

- La liberté ;
- Être autonome ;
- La rencontre avec des personnes.

Liliane Péan, 78 ans

Parce que, pour s'exprimer, les mots ne suffisent pas toujours, cette rubrique ouvre les pages de votre revue à des œuvres plastiques – photos, tableaux, sculptures, compositions, etc. – de tous horizons. Une autre dimension.



« Les rêves à la marge »

Le projet « Les rêves à la marge » a été porté par *La cantine savoyarde*, un restaurant solidaire fondé en 1983 à Chambéry, qui offre chaque jour de l'année trois repas aux personnes les plus démunies et isolées. Consciente de l'importance d'une « *nourriture culturelle* », capable de nourrir l'imaginaire, la dignité et le lien, l'association a invité en résidence les artistes plasticiennes Mylène Besson et Sandrine Lebrun afin d'aller à la rencontre des bénéficiaires et de créer avec eux un espace d'échanges, de parole et de création.

« **C'**est une proposition autour du rêve : véritable rêve ou projection d'un futur », explique Mylène Besson. « C'est également transformer son histoire personnelle en un objet culturel par le dessin, la sérigraphie, la photographie, l'écriture, la broderie... C'est enfin se rencontrer, échanger, se tourner par la création vers un objectif commun. » Cette résidence a également donné lieu à la production de plusieurs créations par les artistes : un papier peint sérigraphié réalisé durant les ateliers par Sandrine Lebrun – sur cadres libres et installés sur les murs de la *Cantine* – ainsi que deux installations et un grand dessin réalisés par Mylène Besson.

Résidence

Mylène Besson raconte la genèse de cette résidence artistique menée d'octobre 2025 à janvier 2026 : « Un bénévole de la *Cantine* m'a contactée car il avait vu et aimé la grande fresque que j'avais précédemment réalisée, représentant des personnes sans domicile fixe. À la suite de sa sollicitation, j'ai écrit un projet, que j'ai soumis à Thomas, directeur de *La cantine savoyarde* qui a immédiatement été enthousiasmé. Face à son désir de transformer l'espace de la *Cantine*, j'ai invité Sandrine Lebrun à rejoindre l'aventure. Thomas a ensuite recherché des financements pour rendre ce projet possible. En se tournant vers

le *Secours Catholique* avec lequel la *Cantine* entretient des liens réguliers, un partenariat s'est naturellement construit pour soutenir et diffuser le projet. Une bénévole du *Secours Catholique*, Marie-Christine Coulon, nous a accompagnées durant les ateliers. Elle a ainsi écrit dix portraits avec des participants autour de leurs rêves. »

Pour réaliser la grande fresque au fusain (5,80 m x 2,60 m), Mylène Besson s'est installée dans le hall de la Maison des associations de Chambéry. Elle y a dessiné les participants à partir de photographies prises lors des ateliers. Sur ces corps ainsi tracés, elle a ensuite esquissé leurs rêves que les participants sont ensuite venus eux-mêmes colorer aux crayons de couleurs. Des rêves dessinés et mis en couleur « directement sur les corps car nos rêves nous composent ». « Cela a commencé spontanément par Belvie, une petite fille, à qui j'ai donné un crayon de couleur pour l'occuper, car elle attendait tard le soir avec sa mère dans le hall une place en foyer pour la nuit, raconte Mylène Besson. Puis neuf autres participants ont fait de même. Au début, j'ai eu un peu peur de donner les crayons et, finalement, c'est un enrichissement ! On est toujours "agrandi" par l'autre. »

À partir des papiers peints sérigraphiés aux couleurs vives, réalisés avec les participants, la plasticienne Sandrine Lebrun a, quant à elle, développé deux installations nommées

Demi-Monde. Celles-ci sont composées d'objets du quotidien intégrant une dimension onirique. « Demi-monde car les personnes sont dans un inconfort, une intranquillité permanente, explique Sandrine Lebrun. D'où l'idée de leur faire un demi-monde à eux. Demi, aussi, car c'est un rêve ; une chaise en équilibre, sur laquelle on ne peut pas s'asseoir, telle un mirage. »

La résidence à la Cantine a réuni une quinzaine de participants actifs, quand d'autres ont « gravité » autour, un studio photo ayant été installé par Mylène Besson pour permettre à tous de poser pour un portrait.

Expositions

Les différentes œuvres issues de la résidence ont été présentées en plusieurs lieux. À La cantine savoyarde, les papiers peints sérigraphiés demeurent installés de façon permanente sur les murs. Une exposition a également été présentée pendant six semaines à la MJC d'Aix-les-Bains, accompagnée de plusieurs rencontres autour de l'alimentation proposées par le Secours Catholique. Par ailleurs, trente-quatre bâches représentatives du projet ont été installées en extérieur, rue de Boigne, par la Ville de Chambéry. L'exposition a également trouvé sa place durant deux mois au

sein du musée des Beaux-Arts de Chambéry, élargissant encore la visibilité du projet. Une table ronde a été organisée à la Cité des arts de Chambéry, en partenariat avec le Secours Catholique, La cantine savoyarde, l'association Aequitaz et d'autres acteurs engagés dans le cadre du festival Migrant'scène. Réunissant près de deux cents personnes, cette rencontre a ouvert un espace de dialogue autour du thème : « Précarités : agir ensemble », prolongé par une visite de l'exposition au musée des Beaux-Arts de Chambéry.

Le Secours Catholique a activement contribué à la diffusion du projet. La présidente de la délégation de Savoie, Marie-Hélène Mennessier, se félicite : « Ce type de projet permet de sortir les personnes de l'invisibilité, de s'éloigner des clichés sur la pauvreté par une approche culturelle. Une vraie place a été donnée aux personnes par les deux artistes, lors de la résidence. Et c'est satisfaisant de voir des institutions comme le musée des Beaux-arts accueillir, en leur sein, les personnes en précarité. » ■

Ce projet a été porté par La cantine savoyarde Solidarité, le Secours Catholique et financé par la ville de Chambéry, le département de la Savoie, la région Auvergne-Rhône-Alpes et Aix-les-Bains Riviera des Alpes.

A quoi tu rêves?



A quoi tu rêves?

A quoi tu rêves?



A quoi tu rêves?



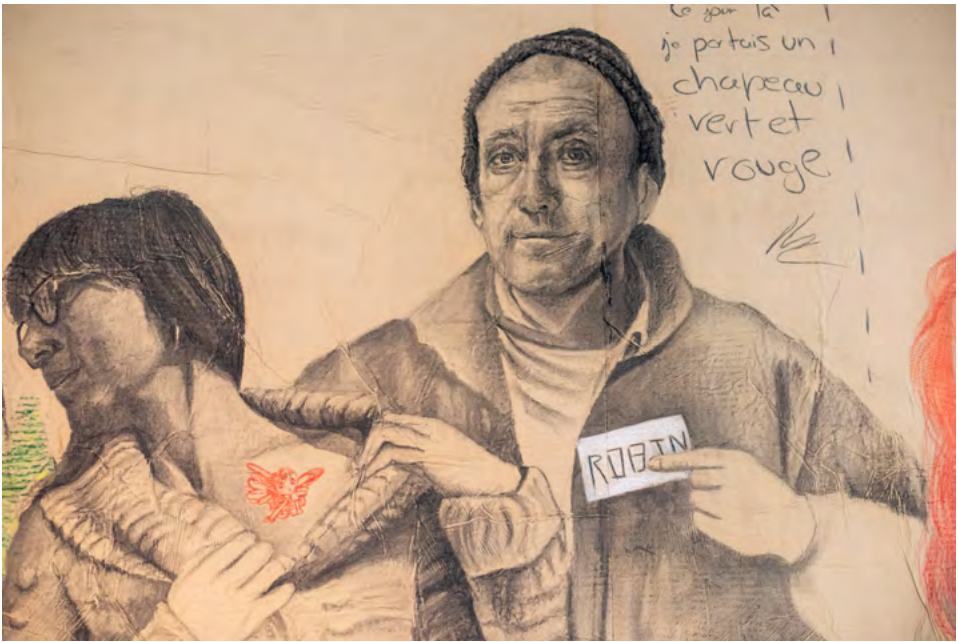


*Le demi-monde
de Kodjo
exposé à la MJC
d'Aix-les-Bains*









STEVEN WASSENAAR / SCCF

« Robin souffre de problèmes psychiques, mais il a été hyperprésent. C'est un beau personnage », raconte Mylène Besson.



STEVEN WASSENAAR / SCCF

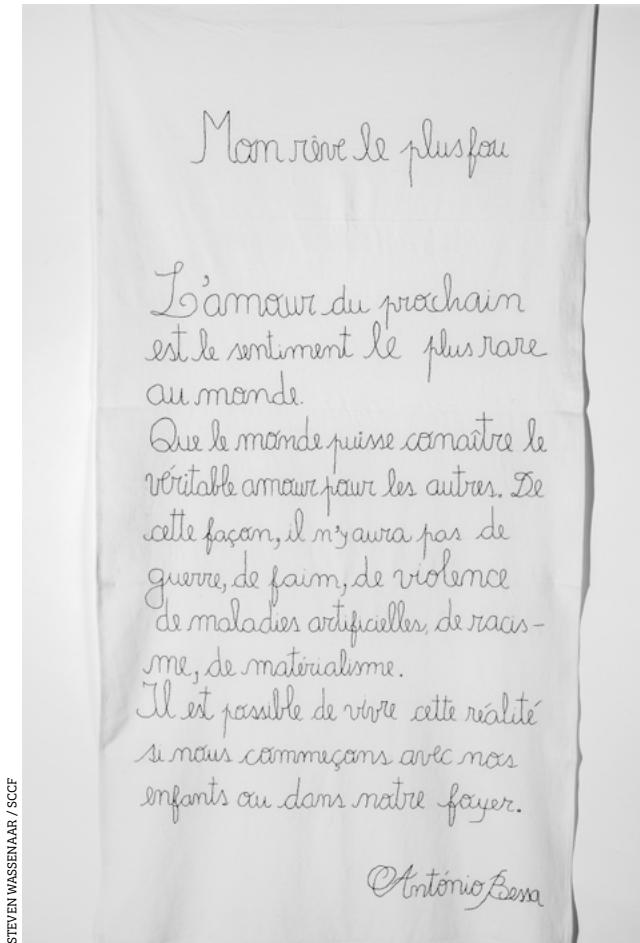
« Branly a la tête au Congo et au combat mené par ses frères »



Papiers peints sérigraphiés exposés à la MJC d'Aix-les-Bains.

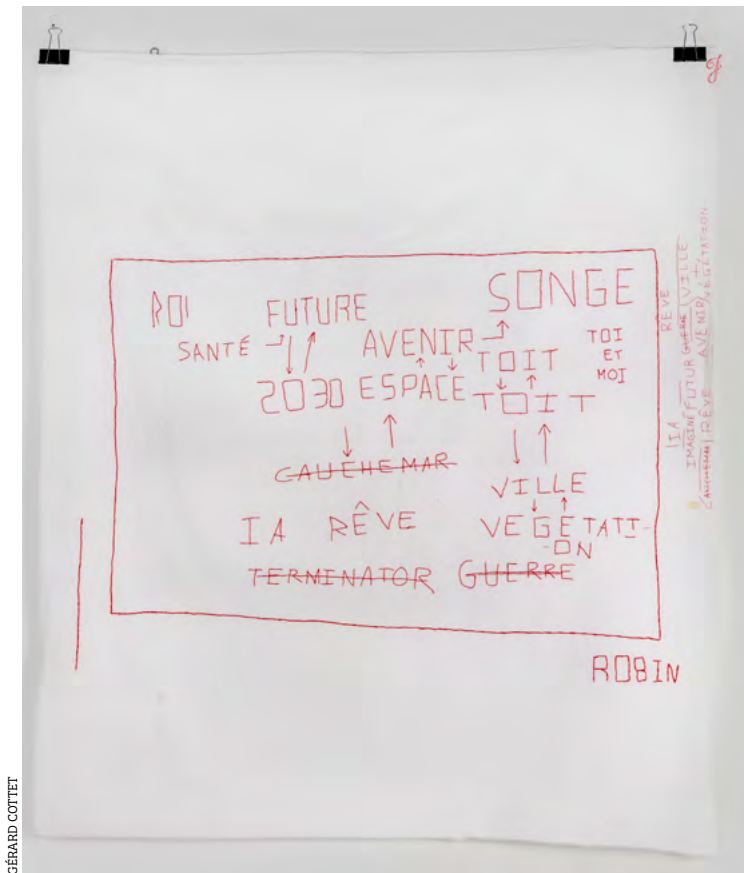


« Le rêve de Youssef quand il était au Soudan : partir. Il parlait de ce départ avec gravité. »

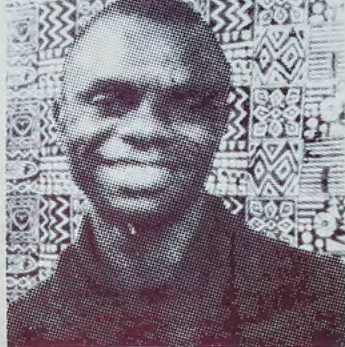


Texte écrit par António, l'un des participants, et brodé sur textile.





Production écrite de Robin et brodée sur textile.



TRANQUILITÉ

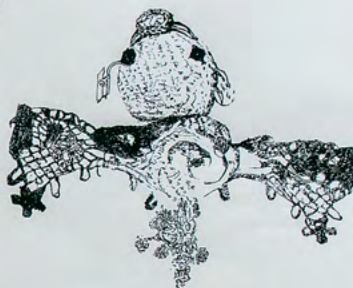


TRANQUILITÉ



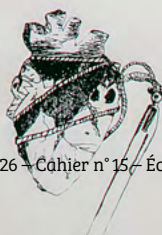
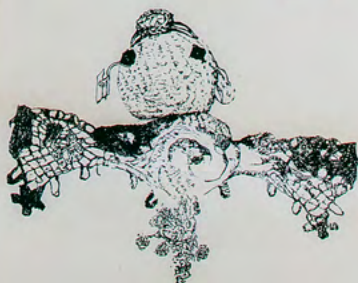
c'est plus
 sa saupage des blessures
 et renforce son entêtement
 les rats glissent sur la feuille
 et à vitesse grand V
 se confie dans sa récolte
 et ose des idées
 ça ne vient naturellement
 pas besoin de respect
 s'écrit quand c'est instantané
 se sais quand faut finir

MiniPouCE



moi
 perdu dans toutes ses toiles
 se cherche l'inspiration
 une feuille de papier
 il faut un crayon
 tout est écrit
 c'est plus que visé
 sa saupage des blessures
 et renforce son entêtement
 les rats glissent sur la feuille
 et à vitesse grand V
 se confie dans sa récolte
 et ose des idées
 ça ne vient naturellement
 pas besoin de respect
 s'écrit quand c'est instantané
 se sais quand faut finir

MiniPouCE



BANDEAU
 OSONE?

2 cm



STEVEN WASSENAAR / SCCF



« Claude a représenté une maison assez grande pour accueillir tout le monde. »



D.R.

Les participants se saisissant des crayons de couleur lors de la réalisation de la fresque.



Portraits photo des participants, dont certains sont assortis d'un portrait écrit, au musée des Beaux-Arts de Chambéry.



Comment naît une action collective? Y a-t-il des règles et des méthodes pour susciter la participation de tous? Dans ces pages, les porteurs d'action décortiquent leur « façon de faire » et témoignent des succès et difficultés rencontrés. Pour mieux partager.

L'association Nouvelle Page s'écrit pour et avec les réfugiés

À Paris, l'association Nouvelle Page agit depuis 2017 pour l'accueil et l'insertion de réfugiés. Sa particularité : avoir été pensée et cofondée par un exilé, et asseoir son accompagnement sur les principes de la pair-aidance et de l'entraide citoyenne. Pour *L'Apostrophe*, Cyril, Daniel et Clarisse sont allés à la rencontre des acteurs de cette initiative.

Visio-conférence du 27 mars 2026, à 9 heures.

Participants : Cyril Bredèche et Clarisse Briot pour *L'Apostrophe* ; Zabiullah Mohammadi, Homaira Fazli et Agnès Goetschel pour Nouvelle Page.

Zabiullah : Je suis président et fondateur de Nouvelle Page. Originaire d'Afghanistan, je suis arrivé en France en 2014. Je suis maintenant français et je vis à Paris.

Agnès : Je suis médecin généraliste de formation, j'ai beaucoup travaillé dans l'industrie pharmaceutique et, en parallèle, j'ai exercé à l'hôpital, où je garde un pied. Je suis également investie dans le milieu associatif puisque je suis secrétaire générale de Nouvelle Page depuis deux ans. Je suis arrivée par le projet « Médecins » : l'association recherchait des praticiens bénévoles pour donner des cours à des médecins qui ont un parcours d'exil et souhaitent rejoindre le système français.

Homaira : Je suis salariée de Nouvelle Page depuis octobre 2025. Je suis arrivée en 2021 en France et, avant cela, je travaillais à l'ambassade de France en Afghanistan au sein du service de coopération et d'action culturelle. Puis, une fois en France, j'ai à nouveau travaillé pour le secteur de la culture dans le cadre d'une mission à l'Unesco. Aujourd'hui, je suis chargée de développement pour Nouvelle Page.

Zabiullah : Quand je suis arrivé à la fin de 2014 en France, j'ai passé onze mois à la rue. J'ai vécu sous le métro, dans les endroits fréquentés par les personnes exilées. J'ai rencontré des problèmes administratifs, financiers, de logement... sans savoir à qui m'adresser pour être aidé. Par exemple, je ne savais pas où aller pour faire traduire mon récit de vie dans le cadre de ma demande d'asile. Même chose pour me faire soigner, me nourrir... Il y avait des associations mobilisées, mais je ne parlais pas le français donc j'avais du mal à demander de l'aide, sans compter ma timidité. J'ai finalement été orienté par l'association Singa vers une famille d'accueil, ainsi que des cours de français. Après huit mois dans ce premier foyer, Pascale, une habitante, s'est proposée de m'héberger dans son appartement pour huit autres mois. Même si elle cherchait plutôt à accueillir une femme, elle a osé m'accueillir, moi. Au cours de notre colocation, nous avons beaucoup discuté, échangé et j'ai commencé à réfléchir. Elle m'a aidé à créer l'association. L'idée de départ était de m'appuyer sur mon expérience et mon parcours pour aider

d'autres réfugiés afin qu'ils ne rencontrent pas les mêmes difficultés. J'ai commencé, chaque vendredi, par traduire bénévolement des récits de vie, avec l'aide de Pascale et d'autres. C'est comme cela que l'association est née, en 2017, avec trois objectifs : favoriser la paix entre les communautés d'exilés afghans ; aider à l'intégration des personnes réfugiées par l'apprentissage du français, l'accès à l'emploi et à un logement ; apporter une aide administrative.

Des permanences se sont créées dans plusieurs lieux à Paris [à la Maison des réfugiés, dans le XIX^e arrondissement, et à la Halte humanitaire dans le I^{er}]. C'est là qu'on « capte » les personnes et leurs besoins. De l'expression de ces besoins sont nés les différents « projets » de l'association : les permanences d'accès aux droits, le projet « Insertion professionnelle », le projet « Médecins » et le projet « Femmes ». Les piliers de notre action sont, d'une part, la pair-aidance (une fois en situation stable, les réfugiés qui ont vécu le parcours d'intégration s'engagent à aider les autres) et, d'autre part, l'entraide citoyenne (bénévoles et personnes engagées à nos côtés nous épaulent, physiquement ou financièrement). Nous comptons actuellement six salariés, dont cinq Afghans et une Congolaise de RDC, avec une volonté d'ouverture à d'autres nationalités.

Aujourd'hui, le slogan de Nouvelle Page, c'est le respect, la dignité, l'humanité. Notre porte est ouverte à tout le monde. Nous accompagnons une majorité d'Afghans mais toutes les nationalités sont représentées, avec une forte augmentation de la participation des femmes.

Agnès : Le projet « Médecins » est né d'une demande de médecins afghans reçus dans nos permanences et cherchant de l'aide pour essayer d'exercer comme médecins en France. Au début, en 2023, sept médecins bénévoles ont accepté de dispenser des cours de préparation aux EVC, les épreuves de vérification des connaissances, la première étape dans le parcours d'intégration

en vue d'exercer en France. C'est à ce moment-là et avec eux que nous avons démêlé quel était le parcours à suivre pour des médecins non ressortissants de l'Union européenne et par ailleurs bénéficiaires d'une protection internationale.

Nos cours sont dispensés sous quatre formes : cours en présentiel, cours hybride, cours d'en-

trainement et travail en groupe. Jusqu'à 70 médecins se sont engagés bénévolement à nos côtés, 47 sont vraiment présents, issus de quinze spécialités différentes,

dont 35 actifs et 10 « super actifs ». À la fin de 2025, 27 nouveaux médecins nous ont contactés. Signe d'un besoin fort, en 2024, nous avons compté jusqu'à une soixantaine d'inscrits dans nos cours. En 2025, quatre lauréats ont été reçus aux EVC. Cette année, nous sommes fiers d'avoir trois lauréats sur dix inscrits aux épreuves.

Parmi les médecins que nous accompagnons, on compte un peu plus de femmes que d'hommes. 76 % sont originaires du continent asiatique dont l'Afghanistan, mais nous accompagnons aussi des Africains, des Russes, des Ukrainiens, des Syriens, des Iraniens, des Pakistanais, des Soudanais, des Haïtiens, des médecins de République dominicaine, etc. Cette diversité est une richesse et elle nous permet de montrer aux financeurs que notre action n'a pas de visée communautariste.

Homaira : J'ai connu Nouvelle Page en mars 2025, lors de la Journée des droits des femmes. Nouvelle Page avait organisé un événement à cette occasion, auquel j'ai participé. Puis j'ai rencontré Pascale et les collègues du projet « Femmes ». À cette époque, j'étais à la recherche d'un emploi. J'ai signé un CDI à Nouvelle Page en octobre 2025. À ce titre, mon rôle est de rechercher de nouveaux financements et de pérenniser ceux en cours pour le développement de nos activités afin, par exemple, d'augmenter le temps de travail salarié sur le projet « Femmes » ou de recruter sur le projet « Insertion professionnelle » qui ne compte qu'une seule salariée. Je réponds aux appels à

“ Aujourd'hui, le slogan de Nouvelle Page, c'est le respect, la dignité, l'humanité. ”

projets et je fais les suivis de bilan. J'aide aussi le bureau dans la préparation du conseil d'administration et de l'assemblée générale.

Nos principaux financeurs sont la Drieets (Direction régionale interdépartementale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités) pour l'accompagnement professionnel ; la DGEF (Direction générale des étrangers en France) pour le projet « Médecins ». La Ville de Paris nous accorde une subvention sur trois ans pour nos permanences. Nous avons aussi des mécènes comme la fondation Caritas et d'autres fondations abritées par la Fondation de France.

Concernant le projet « Femmes » par lequel j'ai connu Nouvelle Page, il se déploie à travers différentes actions : d'abord des cours de français dispensés *via WhatsApp* pour les femmes qui ne peuvent pas sortir de chez elles en raison de leur isolement ou de problèmes de mobilité. Actuellement, trente-deux femmes suivent ces cours, une dizaine sont sur liste d'attente. Nous proposons également des ateliers artistiques et sportifs avec des partenaires associatifs deux fois par semaine, dans notre bureau principal, à Césure, dans le V^e arrondissement. Nous avons aussi un cours d'orientation pour ap-

prendre à se repérer dans l'espace public ou encore des sorties culturelles (cinéma, théâtre, musées, parcs, etc.), une fois par mois. Toutes les deux semaines, une permanence « Crèche » accompagne les mères dans leur recherche d'un mode de garde.

Nous menons par ailleurs un projet pilote, appelé « Les ciseaux bavards », qui consiste en des ateliers durant lesquels des femmes exilées offrent des soins de beauté à d'autres femmes réfugiées. Nous recherchons actuellement des intervenantes – gynécologue, juriste, psychologue – pour animer des discussions lors de ces ateliers autour de sujets « tabous » qui concernent les femmes.

Zabiullah : Comme l'ensemble des projets que nous menons, le projet « Femmes » est né de besoins : on constatait que beaucoup de femmes arrivées *via* le regroupement familial restaient à la maison et vivaient comme en Afghanistan. C'est inacceptable pour elles dans un pays de droits, et pour leurs enfants. Le but est d'aider ces femmes à sortir du cercle culturel qui les maintient dans des interdictions. Il faut qu'elles puissent être autonomes pour reprendre des études, travailler et être capables d'élever leurs enfants. ■

Au terme de ces premiers échanges, il a été convenu d'organiser un reportage sur le terrain, dans une des permanences tenues par Nouvelle Page. Il a eu lieu le samedi 25 avril 2026, à Césure, dans le V^e arrondissement de Paris, où Nouvelle Page a ses bureaux. Au programme, un atelier emploi, une permanence d'aide au logement et un cours pour les médecins. Cyril et Daniel sont les reporters du jour, muni d'un smartphone enregistreur pour l'un et d'un cahier et d'un stylo pour l'autre. Récit.

Rendez-vous a été donné à Césure. Il s'agit d'un tiers-lieu axé sur la transmission des savoirs, situé sur l'ancien campus Censier de la Sorbonne-Nouvelle, à Paris, et où œuvrent plusieurs structures et associations. Quand nous entrons le matin dans le bâtiment, l'ambiance est mystérieuse. On a l'impression que l'endroit est abandonné, mais ce n'est pas le cas. À l'entrée, un agent de sécurité est posté et, dans divers coins du bâtiment, des personnes se reposent avec leurs maigres bagages. Le lieu est très calme. Nous sommes accueillis par Pascale, bénévole, trésorière et cofondatrice de Nouvelle Page,

pour assister à un atelier autour de la recherche d'emploi. L'atelier se déroule dans la salle 375. Léna est la bénévole qui le mène, en duo avec Pascale et Zahra, une des salariées afghanes de Nouvelle Page. En arrivant dans la salle, on s'installe et on nous apporte un verre de jus de fruits et des gâteaux. Les personnes qui suivent la formation (deux femmes et quatre hommes) ont, elles aussi, droit à un verre de jus de fruits ou de coca, ainsi qu'à des gâteaux.

L'idée de cet atelier est de permettre aux nouveaux arrivants de se débrouiller dans la recherche d'un emploi *via* la plateforme



de France Travail. Les deux intervenantes commencent par connecter un ordinateur – dont l'écran est retransmis sur une grande télé fixée au mur – au site internet de France Travail. Cependant, ce site est en maintenance ce samedi. Cette situation arrive très fréquemment, nous indique Léna. Pendant les heures durant lesquelles les migrants peuvent se connecter pour rechercher un emploi, la plateforme est souvent indisponible.

Les deux formatrices bénévoles se rabattent alors sur des vidéos qui ont été créées pour pallier ce type d'inconvénients et pour permettre aux réfugiés afghans d'être autonomes. Les tutoriels sont disponibles en français et en dari [qui est, avec le pachto, l'une des deux langues officielles en Afghanistan].

Le premier tuto traite de « Comment répondre à une offre d'emploi de France Travail ». Il faut commencer par rechercher une offre. Sur le formulaire qui se présente on renseigne « Recherche sur Paris », puis « Type d'emploi : boulanger ». Si on a un CV, on renseigne son emplacement. Sinon il faut en saisir un et l'enregistrer sur notre compte France travail. On peut aussi joindre une lettre de motivation. Il faut rendre les informations nous concernant visibles, pour que des employeurs hypothétiques puissent les consulter, le cas échéant.

[Enregistrement, extrait 1]

Pascale – S'ils ont l'impression que vous ne cherchez pas vraiment du travail, ils peuvent vous retirer votre RSA ou vos indemnités.

Léna – Je connais une personne à qui on a coupé l'accès à France Travail parce qu'elle n'avait pas mis à jour ses informations.

Pascale – Et donc c'est ce qu'on va vous montrer aujourd'hui : comment mettre votre profil à jour, comment activer des alertes. Comme ça, vous recevrez des offres de travail et il faudra répondre. Même s'il y a peu de chances que vous soyez pris, il faudra répondre car cela montre que vous cherchez vraiment et puis, parfois, ça peut marcher. Vous nous dites s'il y a des choses que vous ne comprenez pas ?

Le deuxième tuto traite de « Comment générer une alerte ». D'abord, on va sur le type de métier : on choisit, par exemple, « cuisinier ». On recevra par la suite et chaque jour au maximum cent offres d'emploi concernant les cuisiniers, fournies par France Travail. Mais on peut aussi utiliser les sites *Indeed* et *Hellowork* et créer un compte sur chacun de ces sites.

[Enregistrement, extrait 2]

Pascale – C'est bien de prendre une heure chaque matin pour regarder les nouvelles offres. Si l'offre date de deux ou trois jours, ce n'est pas la peine de candidater, car les recruteurs reçoivent vingt candidatures dès le premier jour et n'ont pas le temps de faire le tour de tous les profils.

Puis Léna et Pascale simulent la création d'un compte sur la plateforme *Indeed*. Elles donnent les explications en français et Zahra traduit en dari pour les participants ne maîtrisant pas encore le français. Léna explicite les différents types d'emploi : CDI, CDD et intérim. Puis, temps plein et temps partiel à 80 %, 75 % et 50 %.

[Enregistrement, extrait 3]

Léna – Certaines personnes aiment bien renseigner le salaire qu'elles exigent. Pour ma part, je ne le faisais pas quand je cherchais du travail, je ne jugeais pas cela utile. Mais vous faites comme vous voulez.

Avant d'animer l'atelier pour Nouvelle Page, la jeune bénévole a elle-même rencontré des déboires avec France Travail après ses études. C'est pour faire profiter de son expérience qu'elle donne aujourd'hui de son temps à l'association.

À midi, nous redescendons au rez-de-chaussée, dans le bureau n° 37, pour assister à la permanence logement. C'est une salle rectangulaire, avec deux grandes tables au milieu et, sur le côté, le long du mur d'entrée, des casiers ouverts contenant de nombreux documents placés verticalement. D'un côté d'une des deux tables se tiennent Massoda, la responsable de la permanence, qui est afghane et salariée de l'association, et Sandra, une bénévole qui parle couramment le français.

L'homme venu pour se faire accompagner et se situant de l'autre côté de la table ne s'exprime qu'en dari. Il s'appelle Shahagh, il a une quarantaine d'années. Il est venu au rendez-vous pour demander de l'aide afin de remplir un dossier dans le but d'obtenir un logement. Il est arrivé en France en 2017, il avait alors fait une demande de logement. Mais, depuis 2021, il n'a jamais reformulé sa demande. Or cette demande doit être renouvelée tous les ans. Maintenant, Shahagh est contraint de repartir de zéro et de refaire un dossier. Mais, pour cela, il doit faire appel à une assistante sociale. Shahagh a amené des tas de documents qu'il a posés sur la table à sa gauche. Parmi ces documents, nous devinons une carte de séjour. Ces documents sont conservés dans un gros classeur noir. Massoda prend en photo avec son *smartphone* tous les documents pour refaire un dossier de demande de logement. Shahagh habitait le quartier de La Chapelle à Paris, dans un squat. Sandra, la bénévole, lui organise une rencontre avec une assistante sociale à Bastille ; un rendez-vous est pris par téléphone. Shahagh travaille mais il n'a pas été payé depuis un mois. Massoda l'oriente vers une maison de justice pour qu'il puisse être défendu gratuitement par un avocat. Les migrants, très souvent, n'arrivent pas à défendre leurs droits, souligne Massoda. Nous apprenons que Sandra, la bénévole, vient une fois par mois pour assurer la permanence d'accès à un logement. Elle honore cette activité car elle est en même temps responsable du service logement d'une ville de région parisienne. Elle en est venue à faire du bénévolat par l'intermédiaire de sa fille qui, dans le cadre de ses études, devait faire un stage dans une association. Elle a contacté Nouvelle Page pour proposer ses services de *baby-sitting* au sein du projet « Femmes ». Comme au dernier moment elle ne pouvait finalement plus se rendre disponible, c'est sa mère, Sandra, qui a assuré le service. Et, par la suite, cette dernière est devenue bénévole pour l'accès au logement.

“ On réfléchit sans cesse à des évolutions pour s'adapter aux besoins. ”

Shahagh rassemble toutes ses affaires et demande des précisions à Massoda. La conversation se fait en dari. On ne comprend pas ce que tous les deux se disent.

Pendant l'entretien, une autre personne est entrée dans la pièce. Elle s'appelle Clara, elle est intervenante en autoentrepreneuriat, impliquée sur le projet « Femmes » avec Massoda.

Pascale revient pour nous convier à la cafétéria de Césure afin d'y déjeuner et de poursuivre nos échanges.

Durant le déjeuner, Pascale et Agnès reviennent sur les spécificités de l'association et ses projets.

[Enregistrement, extrait 4]

Agnès – À l'intérieur de nos principaux axes d'action, on réfléchit sans cesse à des évolutions pour s'adapter aux besoins. Dans les permanences, par exemple, on aimerait développer du distanciel pour les personnes qui sont éloignées de Paris et ont besoin de soutien dans leurs démarches administratives. Dans le groupe « Médecins », on réfléchit à mettre en place des formats d'accompagnement qui s'adaptent mieux au fait que les professeurs rencontrent chez les

médecins élèves des différences importantes de niveaux de culture médicale et de langue. Cette démarche permettrait aussi de « rec-

apter » des élèves en présentiel, car le présentiel est important pour s'entraîner et faire des examens blancs.

On nous propose beaucoup de projets et d'idées, mais les mettre en œuvre demanderait des ressources et des financements, et l'on ne veut pas non plus trop se disperser pour ne pas nous éloigner du cœur de notre mission.

Pascale – Pour citer des choses plus simples, il nous faudrait acquérir un ordinateur de bonne qualité à mettre à disposition des personnes pour qu'elles puissent consulter leur profil, demander de l'aide si besoin, imprimer leur CV... car elles font tout sur leur

téléphone, ce qui n'est vraiment pas facile. Et puis, la grande spécificité, je pense, de Nouvelle Page, c'est que l'on pratique vraiment un accueil inconditionnel. La jeune fille, tout à l'heure, n'avait pas de papiers : on la reçoit et on l'aide. On accompagne une majorité d'Afghans car nos salariés sont principalement afghans, mais toutes les personnes sont les bienvenues, y compris des gens à la rue « français » quand ils viennent nous voir. Nous n'avons pas non plus de durée maximale d'accompagnement. Le jeune Ajmal que vous avez croisé ce matin à l'atelier « Emploi » est accompagné depuis 2023. Il trouve du boulot, puis se retrouve sans travail quand son CDD se termine. Surtout, on essaie d'être très bienveillants. Notre vice-présidente, qui est afghane et interprète, a souvent l'occasion à l'Ofii [Office français de l'immigration et de l'intégration] ou dans d'autres instances de rencontrer des exilés. Quand elle leur demande où ils vont pour l'aide administrative, ils lui disent : « *On va à La Chapelle, dans de petites boutiques qui nous aident mais c'est payant.* » Elle leur demande pourquoi ils ne s'adressent pas à des associations. Ils lui répondent y être mal reçus, avec des assistantes sociales qui, parfois, leur disent qu'il faut qu'ils parlent français... Mais ils débarquent tout juste, certains n'ont même jamais été scolarisés ! Donc ils ne se sentent pas bien reçus ou n'osent pas dire qu'ils ne comprennent pas.

Alors le simple fait d'avoir des gens qui parlent leur langue et peuvent les aider dans leur langue, c'est vraiment important, comme vous l'avez vu ce matin.

Daniel – Le dari, c'est ça ?

Pascale – Le dari ou le pachto. Le dari ressemble au persan parlé en Iran. Le pachto est une langue beaucoup plus difficile. Mais la plupart des Afghans connaissent le dari.

Après avoir déjeuné, nous revenons au troisième étage pour assister à un cours de médecine. On rentre dans une salle rectangulaire dans laquelle des tables sont disposées en U. La médecin professeure est placée au bout du U devant son ordinateur. Son cours est diffusé sur un grand écran LED sur roulette. Huit élèves suivent ce cours en présentiel, mais d'autres le suivent par Internet. Après le cours théorique, deux cas pratiques sont abordés ; un médecin élève, en visio-conférence, répond au cas critique abordé. Vers 15 h 15, une personne entre dans la salle avec son bébé dans une poussette. Elle apporte des boissons et des gâteaux pour le pot organisé à la fin de ce cours. Pendant le goûter, nous discutons avec la médecin professeure et Zarha, la salariée de Nouvelle Page pour le projet « Médecins ». Nous échangeons également quelques mots avec Daniel, âgée d'une trentaine d'années et originaire du Congo Brazzaville où il a pratiqué pendant neuf ans la médecine. Arrivé en septembre 2025 en France, il a pour objectif d'exercer à nouveau comme généraliste. On lui souhaite de réussir. ■

À la fin de la journée, Cyril et Daniel font un petit débriefing de ce qui les a marqués.

[Enregistrement, extrait 5]

Cyril – C'est intéressant, mais là où j'ai une petite déception, c'est que l'on a peu de témoignages de personnes accompagnées. Car elles ne parlaient quasiment pas le français.

Daniel – Le cours de médecine, je n'ai rien compris du tout.

Cyril – J'ai compris qu'il portait sur la déshydratation : comment repérer les personnes

déshydratées quand elles arrivent à l'hôpital.

Daniel – Ah, d'accord. J'avais seulement compris qu'on dosait le calcium dans le sang et dans les urines, et que, dans les urines, il fallait se méfier car cela peut être dû à un manque de vitamine D...

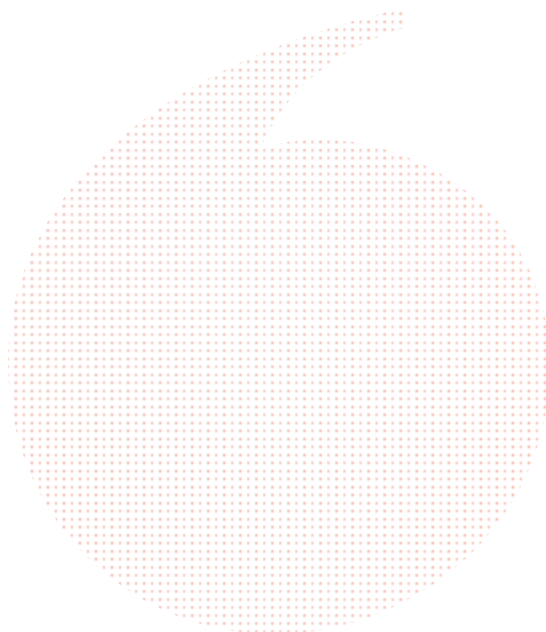
Cyril – Sinon, ce matin, ce qui ne m'a pas vraiment étonné, c'est que le site France Travail ne fonctionne pas...

Daniel – Ça, ça m'a surpris. C'était intéressant de voir comment, alors que ces personnes sont en précarité et recherchent un emploi, le seul outil que la France leur propose est en maintenance aux heures, comme le samedi, où les gens ne travaillent pas et peuvent se connecter. Ça m'a heurté : ce n'est pas prendre en considération des personnes déjà en difficulté. J'ai apprécié que l'association ait mis en place des tutos, ce qui a permis que les personnes ne se déplacent pas pour rien. Et puis un autre problème évoqué ce matin, c'est qu'aujourd'hui, il faut prendre des rendez-vous pour tout. On ne peut plus se présenter à France Travail sans rendez-vous. Et cette prise de rendez-vous doit se faire sur Internet. Si tu n'as pas Internet, c'est retour à la case départ. C'est le problème de la fracture numérique qu'on a encore vu ce matin. Sur le cas de la demande de logement du monsieur, tu peux faire un Dalo [Droit au

logement opposable] mais, si tu n'as pas d'enfant, tu n'es jamais prioritaire. Et si tes revenus sont insuffisants, le bailleur peut ne pas t'accepter. C'est un problème que j'ai rencontré : c'est le bailleur qui, en dernière instance, accepte ou non ton dossier, donc ce n'est pas parce que tu es « en tête » du Dalo que tu auras ton appartement. C'était intéressant de voir un cas pratique sur ce sujet.

Lors de son exercice 2024-2025, Nouvelle Page a reçu plus de 1 100 personnes dans ses permanences, de plus de cinquante nationalités. L'association a accompagné 111 personnes vers l'emploi, dont 42 « sorties positives » parmi lesquelles 7 CDI. Elle a accompagné 280 femmes et 60 médecins exilés. Plus de 160 bénévoles sont engagés à ses côtés.

Pour en savoir plus sur l'association Nouvelle Page, la soutenir ou vous engager, voir www.nouvellepage.org



Quelques pages pour aller à la rencontre d'une personne touchée par la précarité et qui partage avec ses mots ou ceux d'un·e autre le récit de sa vie.

À PROPOS DE L'AUTRICE

J'ai toujours voulu écrire mon histoire, au sujet de la vie de ma mère qui est malade depuis mon plus jeune âge. Un jour, j'ai rencontré une biographe dans un salon dédié aux aidants. Je me suis présentée à elle, toute timide. Nous avons tout de suite échangé sur mon projet d'écriture. Elle a découvert en moi une vie exceptionnelle, ainsi que mon courage. Je lui ai fait confiance dans la rédaction et j'ai complété son texte avec mes propres mots.



Le livre de Sandrine Simonin a été mis en fichier audio afin qu'un plus grand nombre de personnes puisse écouter son parcours d'aidante. Ce travail sonore a pu voir le jour grâce au groupe de bénévoles « Les prêteurs de voix », en partenariat avec le collectif HandiCarnière et avec l'aide du centre social La Carnière de Saint-Priest.
Écouter l'intégralité du livre

Malgré tout, vivre est une chance

Prologue

[...] Depuis quarante-quatre ans, je vis sur la qui-vive, jamais tranquille, jamais sereine. Je crains un nouvel appel, qui m'apportera une mauvaise nouvelle au sujet de ma mère. Ce n'est que récemment qu'elle a été reconnue comme souffrante de troubles psychiatriques lourds. Encore des mots, mais pas de diagnostic clair, et toujours à la recherche d'une vraie solution pour la prendre en charge. Quarante-quatre ans, c'est long, c'est une vie, la mienne. Sans cesse entravée, sans cesse bousculée. Un parcours semé d'embûches, comme des croche-pattes que ma mère s'ingénie à me faire.

Je suis aidante. On commence à en parler. Mais les récits sont peu nombreux. Il faut expliquer, pour que les gens comprennent. Si on ne le vit pas de l'intérieur, on n'imagine pas la boule oppressante dans la poitrine, on n'imagine pas. [...]

Comme une boule de flipper

Je suis née le 8 août 1978 à Lyon, VII^e arrondissement, au sein d'un couple qui s'était marié six ans plus tôt. Ma mère avait eu un coup de foudre pour mon père, quand elle l'avait aperçu la première fois dans un *dancing*, *Le Concorde*, à Saint-Priest. Il faut dire qu'il était bel homme. Ils habitaient alors dans un appartement situé boulevard Pasteur à Saint-Priest. Puis mes parents ont fait construire une villa à Toussieu où ils ont déménagé. J'y suis arrivée après mon frère Laurent, né en 1974. Je ne garde que peu de souvenirs de cette période. J'étais encore petite. Ce ne sont que des photos de famille qui me rappellent les lieux.

Ma mère en voulait à mon père. Il était comme un fantôme et vivait peu à la maison. Entre son travail de chef de quai dans une entreprise de transport et ses rencontres de football avec ses copains, on ne le voyait pas beaucoup. Élevé à l'ancienne et à l'italienne, il gardait l'argent, ne donnait rien à ma mère et coupait même le chauffage dans la journée. C'était comme si nous n'habitions

pas là. Maman devait déjà être en dépression et n'assurait pas bien les tâches du quotidien. Pour nous nourrir, nous recevions des bocaux de fruits de la part des voisins. Mon frère développait aussi des troubles du comportement. Il me faisait des petites scènes de violence. C'était peut-être sa façon à lui d'attirer l'attention. Des parents absents, quand on est enfant, soit on s'efface, soit on appelle à l'aide. Une fois, il m'a attrapé les cheveux pour les brûler dans la cheminée. Heureusement, ma mère est intervenue à temps. J'avais peur de lui. Je n'étais pas scolarisée. À mes 3 ans, maman m'a inscrite à l'école du quartier.

“ Ma mère trouva un logement dans un foyer. Nous traînions dans la ville toute la journée. Je n'allais pas à l'école. ”

Le premier jour, elle s'était rendormie le matin et n'était venue me chercher qu'à 12 h 30. Le personnel m'avait alors installée à la cantine. Lorsqu'elle est arrivée, il paraît que je me suis mise à pleurer. Ce fut mon seul jour de maternelle. *A priori*, ma mère a beaucoup culpabilisé de m'avoir oubliée. Par la suite, personne n'a eu l'air de se soucier que je ne vienne plus.

Quand j'ai eu 3 ans, mes parents se sont séparés.

Mon père a gardé Laurent, tandis que je suis partie vivre auprès de ma mère, chez mes grands-parents vivant à Parilly. Nous dormions dans le salon qui faisait office de chambre. Laurent n'arrivait plus à suivre à l'école. Il a intégré une classe dite « de rattrapage » à Édouard-Herriot, près de la gare de Saint-Priest, où il est allé durant deux ans. Je pense que c'est pour cette raison qu'il est resté chez papa. Malheureusement, la cohabitation chez mes grands-parents se passait mal. Ma mère reprochait à ses parents d'être intervenus dans sa vie de couple. Elle ruminait beaucoup. Mes grands-parents avaient bien vu que ça ne tournait pas rond. Ils lui avaient même fait remarquer que je régressais. Je commençais à avoir des tics, et à parler comme Laurent. Nous mangions mal. La situation n'était plus tenable. La maladie de ma mère se développait. La tension était devenue telle qu'un jour, mon grand-père attrapa sa fille par le col et lui dit : « *Tu dégages avec ta fille.* » Pour se venger, elle dessina une croix gammée sur le mur de l'immeuble. Ma mère trouva un logement dans un foyer à Lyon, dans le quartier de Perrache. Nous traînions dans la ville toute la journée. Je n'allais pas à l'école. Jusqu'à ce qu'une dame vint nous voir et m'emmena. C'était une assistante sociale. Je fus placée dans une famille d'accueil et maman fut hospitalisée d'office. Ma vie changea du tout au tout. [...]

Un week-end sur deux, papa venait me chercher avant midi. On arrivait à l'heure pour manger chez lui. Il avait refait sa vie avec une nouvelle compagne, une prostituée. Elle était folle. Elle faisait des crises. Parfois, elle nous accueillait avec un couteau. Nous les entendions souvent crier, se disputer. Une fois, dans la nuit, elle est partie en claquant la porte. Peu après, nous avons commencé à sentir l'odeur du brûlé. Elle avait mis le feu à nos volets et à la voiture de papa. Il nous a demandé de rester calmes. Heureusement, la voisine du troisième étage est venue nous recueillir et nous rassurer pendant que notre père gérait les événements avec la police. [...] Papa passait ses journées à jouer aux cartes et à la pétanque, au *Clairon*, le bar vers chez nous, sans se soucier de ce qu'on faisait. Il aimait y retrouver ses amis, mais n'était pas porté sur l'alcool. Il n'a jamais été alcoolique. Avec mon frère, parfois, on l'accompagnait et il nous offrait un sirop de menthe. On restait dehors à l'attendre. Je jouais souvent avec un berger allemand. Sinon, on passait toute

l'après-midi rue Claude-Farrère, dans le quartier de Bel-Air 2, où papa avait son appartement en rez-de-chaussée. On retrouvait des copains de la résidence. On formait une petite bande de cinq. On jouait au volley, au ballon. Parfois, Karine, une de nos voisines qui avait l'âge de Laurent, avait un peu d'argent. On filait tous ensemble au magasin d'à côté pour acheter des bonbons et elle nous en donnait. C'était la fête. Mais il fallait aussi surveiller les crises de Laurent. On essayait de le mettre sur le droit chemin. Il avait particulièrement peur d'un voisin, un homme grand et plutôt impressionnant. Celui-ci ne lui avait pourtant rien fait. Dès qu'il le voyait, il se sauvait. On devait se précipiter à sa suite, car on ne savait jamais où il allait se cacher. Il pouvait aussi bien sortir du quartier, entrer dans une allée ou se blottir entre les voitures du parking. Je me retrouvais à gérer mon frère, moi qui n'étais pas bien grande. Il criait, il sautait, il tapait. Il fallait le calmer, l'apaiser. « *C'est bon, il est parti, tu peux revenir, tu ne crains plus rien.* » Parfois, nous restions dans l'appartement, s'il pleuvait. Laurent adorait jouer au loto des images. On faisait des parties à n'en plus finir. Il était capable de s'occuper toute une après-midi avec un fil. Une de ses autres activités, c'était de faire rebondir une balle dans sa main gauche (il est gaucher). Je tentais ma chance plus d'une fois, mais n'y parvenais pas aussi bien que lui. J'ai essayé de lui apprendre à lire. J'ai même réussi à lui faire écrire quelques mots comme son prénom, « papa » ou « maman », mais il a toujours refusé d'écrire mon prénom. J'en ai conclu qu'il ne voulait pas me faire ce plaisir. Il les recopiait plusieurs fois sur une feuille. Ça nous occupait un moment. Laurent avait développé de nombreux tics, il se lavait les mains dix fois par jour. Ça lui prenait beaucoup de temps et l'empêchait de se concentrer sur autre chose. Je pense qu'à l'école, il faisait des jeux, mais n'apprenait pas grand-chose.

Le week-end, quand c'était au tour de ma mère de nous garder et qu'elle était encore hospitalisée, j'étais chez mes grands-parents. Le dimanche, on partait à pied de Parilly pour lui rendre visite au Vinatier. Le chemin et l'après-midi me paraissaient interminables. Je n'en voyais pas la fin. Et puis, dans cet asile psychiatrique, ça criait tout le temps. J'étais impressionnée. Lorsque maman est sortie, je suis retournée chez elle, un week-end sur deux. C'est à ce moment-là qu'elle s'est fâchée avec ses parents. On se retrouvait dès lors chez sa grand-mère, mémé Bilou,

pas très loin de Mermoz, vers les *Nouvelles Galeries*. Elle recommença à délirer. On se rendait dans ce magasin. Elle versait de la sauce tomate sur sa robe de chambre. Parfois, on allait au commissariat. Elle criait et crevait les pneus des voitures de police. Dans la rue, quand on croisait un camion de pompiers, elle leur jetait des cailloux. Je ne sais pas pourquoi, elle

“ Je me retrouvais à gérer mon frère, moi qui n'étais pas bien grande. Il criait, il sautait, il tapait. ”

les a toujours détestés. Moi, j'avais peur, mais je ne disais rien. [...]

À 11 ans, je fus convoquée par le juge aux affaires familiales, un homme glacial. Il considérait qu'à mon âge, j'avais la capacité de prendre des décisions pour mon avenir. Il me posa un ultimatum. À la fin du rendez-vous, je devais avoir choisi où habiter : chez mon père ? chez mes grands-parents ? dans ma famille d'accueil ? Vivre chez ma mère n'était pas une option. Elle n'était pas reconnue comme apte à prendre soin de moi. Je sais que ma marraine s'était proposée aussi pour me recevoir mais, *a priori*, cette solution n'avait pas été retenue par le juge. Une fois que ce dernier m'avait exposé le dilemme qui se présentait

“ Je ne parvenais pas à prendre de décision. Le juge m'invectiva. Finalement, je choisis d'aller chez mon père. ”

à moi, il mit un sablier sur la table. Il le retourna à plusieurs reprises. Je ne parvenais pas à prendre de décision. Le juge m'invectiva. Finalement, je choisis d'aller chez mon père. Il s'était séparé de la folle et avait refait sa vie avec une petite jeune qui me recevait bien. C'était le choix du cœur, mais est-ce que j'ai eu raison ? Je ne le sais toujours pas. Je manquais de câlins et j'eus l'illusion que je pourrais en avoir un peu. Ce n'était pas le cas dans ma famille d'accueil. [...] Vers mes 13 ans, je me rendais de temps en temps chez mes grands-parents. Ils élevaient mon cousin, le fils du frère de ma mère, qui était en prison : le

Phano, dont ils prenaient tant soin. On ne pouvait rien lui dire, au Phano. Aussi, quand il commença à me toucher, je ne dis rien. Il avait 17 ans. Il était plus fort que moi. Et moi, je croyais que c'était une façon d'aimer. Il fermait la porte de sa chambre à clé et, lorsque ma grand-mère venait, il disait qu'on faisait des jeux. Je pense qu'elle se doutait de ce qu'il se tramait, mais elle le protégeait trop. Elle a toujours fait l'aveugle, ou refusé de voir. C'était son

Phano. Il avait le droit à tout et nous à rien, ou à très peu de choses.

En sixième, j'ai été scolarisée au collège Gérard-Philippe, à Saint-Priest. Après la cinquième, j'ai intégré une classe professionnelle. J'ai commencé un apprentissage de vente entre l'école et une boulangerie à Saint-Priest. J'ai gagné quelques sous, mais je devais en donner l'intégralité. Ma belle-mère exigeait que je participasse aux frais du foyer. Mon père acheta une maison à Heyrieux et nous avons déménagé. [...] Les années ont défilé, toutes identiques. Je continuais à travailler à la boulangerie. La patronne m'envoyait faire quelques achats à l'épicerie située en face. C'est ainsi que je fis connaissance avec mon premier petit copain. Je m'accordais quelques échappées et prenais le bus pour me rendre chez lui, rue Garibaldi. Nous passions de bons moments. Malheureusement, ma belle-mère découvrit cette histoire et mes mensonges, car je disais que j'allais voir ma mère alors que j'allais le rejoindre. Elle entra dans une colère noire. Elle me frappa, sous les yeux de mon père qui, encore une fois, laissa faire. Il faut croire qu'il était normal qu'on me tapât dans cette maison. [...] Je ressentis un profond sentiment d'injustice. À la maison, on se mêlait de tout ce qui me concernait, je n'avais aucune marge de manœuvre. On ne s'occupait pas de moi et quand je trouvais quelqu'un qui m'accordait un peu d'amour, on s'y opposait. En bref, on m'interdisait d'être heureuse. J'étais en colère. Je n'arrivais pas à partager mes petits soucis ou mes pensées avec eux. Je souffrais de maux de tête terribles, mais personne ne prenait soin de moi. Ma famille aurait dû me rassurer, mais elle faisait le contraire. Je n'oublierai jamais cette période et, aujourd'hui, je garde un vide d'amour puisque personne ne m'en donnait. Pourquoi ? Est-ce que je ne le méritais pas ? J'aurais tellement voulu avoir une famille normale. [...]

Enfin libre

J'allais bientôt avoir 18 ans et mon père ne voulait pas me laisser sortir. Ma belle-mère intervint en ma faveur et, un samedi, j'accompagnai sa sœur et son ami à une soirée. Je profitais gentiment du moment, découvrant les codes, les regards, la drague. Un des copains du groupe me faisait un peu de charme. Il était blond, mais ne me plaisait pas trop. *A priori*, j'étais plutôt attiré par les bruns. Comme

il me le demandait, je lui désignai un homme, dans la salle, qui correspondait à mon type. Celui-ci m'entendit et vint vers moi quelques minutes plus tard. Nous avons commencé à discuter, puis à danser. J'avais un peu bu, je me laissais aller dans cette douce griserie. J'étais bien, en bonne compagnie. C'était le 21 juin 1996, et ce furent les premiers instants avec celui qui allait devenir mon mari, Joël. Il avait six ans de plus que moi. Il travaillait et habitait seul à Vénissieux, aux Minguettes. Cela ne plut pas à mon père qui trouva à redire à cette relation. Il tenta d'intervenir, mais je tins bon et m'engageai dans cette histoire. Au bout de deux mois, Joël me proposa de venir vivre avec lui dans son F1. [...]

Nous étions bien. Nous profitions simplement, tout heureux de nous être rencontrés, amoureux. Pour mes 20 ans, Joël me fit une surprise. Il nous avait organisé deux semaines de vacances à Ibiza. Ce fut la première fois que je pris l'avion. [...] Par la suite, nous fîmes d'autres voyages. [...] À chaque fois, je partais la boule au ventre. Je ressentais un dilemme permanent : profiter de ce que la vie m'offrait enfin et m'accorder ce droit, ou rentrer et continuer à subir. On ne m'avait pas appris à être heureuse. En 2003, un voyage en République dominicaine fut particulièrement éprouvant. Je venais d'arrêter la pilule. Il était temps que je hisse les voiles, que je les lâche. Après tant d'années à vivre pour les autres, à m'inquiéter pour eux, je me devais bien ça. Ils me devaient bien ça. Cela ne se fit pas sans angoisse. J'avais 25 ans. [...] En 2002, Joël et moi avons décidé de nous marier. J'avais alors 24 ans. Mon père vivait seul, il venait de quitter sa jeune compagne. Nous ne nous parlions pas beaucoup. Mais nos relations étaient devenues plus intéressantes, dès lors que je ne dépendais plus de lui. M'éloigner de lui et de ma famille m'avait permis de souffler un peu. Mon frère était à Saint-Jean-de-Dieu, après avoir plusieurs fois été en foyer. Son dernier foyer à Vénissieux avait été incendié. Il se trouvait bien, pris en charge, mais abattu par les traitements qu'il prenait. Chaque fois que je venais le voir, le dimanche, il m'accueillait avec le sourire. J'étais attendue. Mais, au bout d'une demi-heure, la fatigue prenait le dessus

“ La vie était belle. Nous décidâmes de devenir parents. Je découvris le bonheur d'être maman. ”

et il me demandait de partir pour qu'il puisse se reposer. Pour une fois, je me tournai vers mes parents en leur formulant une exigence. Pouvaient-ils fournir un effort pour moi, pour que, le jour de mon mariage, tout se passât au mieux ? Mon père ne rendait pas visite à son fils. J'étais la seule à le faire. Il me demanda s'il serait là. Je lui répondis

que c'était mon frère et je le poussai à reprendre contact avec lui. Ce qu'il fit. Dès lors, Laurent connut des progrès spectaculaires. Mon père recommença à l'accueillir quelques week-ends. Peu de temps passa avant qu'il puisse retrouver une vie normale dans un foyer, où il demeure toujours à ce jour. Parfois, il ressent le besoin d'être hospitalisé. Il a acquis une autonomie dans la gestion de son handicap, très appréciable pour lui, comme pour moi. [...]

Faire famille

La vie était belle. Nous décidâmes de devenir parents. Je découvris le bonheur d'être maman. Les bons gestes se mettaient en place spontanément. J'appris et pris confiance rapidement. Joël était aussi très présent. Il adorait sa fille. Je décidai de prendre un congé parental d'un an. Au jour le jour, ma mère venait me voir. J'écoutais ses conseils avec distance. Alicia était un bébé tranquille.

J'avais choisi de ne pas allaiter et l'on me laissa faire à ma manière. Tout se passait bien. Pourtant, j'ai beaucoup pleuré pendant les premières semaines. J'étais envahie d'émotions et j'avais peur, peur de faire comme ma mère. Mais j'ai réussi à prendre le dessus. Je ne suis pas elle. J'ai endossé cette nouvelle responsabilité et j'ai appris à nouer des liens très forts avec elle.

Un soir, ma mère ne rentra pas chez elle. Le lendemain, je reçus un appel de ma grand-mère qui me dit : « Allume la télé sur France 3, il y a ta mère à la télé ! » Je la découvris alors, embarquée par la police. Elle venait de mettre

le feu à des poubelles de l'hôpital Édouard-Herriot et de la clinique Pasteur où j'avais accouché. Ses délires paranoïaques étaient revenus. Elle fut hospitalisée pendant huit mois en service psychiatrique, jusqu'à ce qu'elle sortît avec un traitement et une obligation de soins. Cela m'attrista. Pendant cette période de joie où nous aurions pu partager tranquillement, la maladie l'avait rattrapée. [...]

Alicia avait grandi et était entrée à l'école maternelle.

“ Ma mère quitta son logement définitivement. Commencèrent alors, pour elle, dix années d'errance. Elle devint SDF. ”

Joël et moi avons alors décidé d'essayer d'avoir un nouveau bébé. Je tombai enceinte facilement et ma grossesse se déroula normalement, sans embûche. Je souffris de nombreuses nausées, particulièrement les premiers mois. Pour l'accouchement, on programma une césarienne. Heureusement, celle-ci fut moins perturbante que la première. Thomas nous rejoignit le 16 mars 2009. [...]

À peine le temps de me remettre, de m'organiser avec les deux petits que ma mère quitta son logement définitivement, sans autre solution. Commencèrent alors, pour elle, dix années d'errance. Elle devint SDF. Elle repéra quelques hôtels pas chers qui lui louaient une chambre quelques nuits à Lyon, qu'elle payait au mois. Elle dégota aussi un box pour entreposer quelques affaires. Mais elle refusait de s'y rendre seule et je devais l'accompagner, avec mes enfants, quand elle en avait besoin. J'ai accepté, par commodité pour elle, quelques cartons chez nous mais, rapidement, je me suis sentie envahie dans mon quotidien. Ma mère stoppa tout suivi. Elle n'en voulait plus.

À temps complet

Le quartier de Bel-Air s'était dégradé et nous commencions à nous y sentir moins à l'aise. De plus, plusieurs personnes de notre entourage nous encourageaient à acheter. Nous décidâmes de le faire. Nous le pouvions avec nos deux salaires. Nous avons cherché un programme immobilier à Saint-Priest et nous avons trouvé un immeuble en construction. Nous avons arrêté notre choix sur un F3, avec deux chambres, un salon et une cuisine américaine. Dans le même immeuble, à un étage supérieur, des F4 étaient disponibles mais, malheureusement, leurs prix dépassaient notre budget. Les enfants étaient petits, ils pouvaient encore partager une pièce. Nous étions toujours encombrés des cartons de ma mère. Sentir sa présence au quotidien me pesait, surtout les symptômes de sa maladie. J'avais l'impression de ne pas être vraiment chez moi. Ses affaires n'auraient pas embarrassé mon appartement si elle s'était faite traiter, si elle n'avait pas laissé galoper ses délires.

À cette époque, elle dormait dans la rue ou dans des commissariats de police. Elle venait parfois sonner chez nous pour nous demander de l'héberger. Comment le lui refuser ? Nous l'installions dans le salon. Il lui est arrivé de rester six mois.

D'autres fois, je lui payais des nuits d'hôtel quand elle n'avait plus d'argent. Il m'est arrivé de demander des hospitalisations sous contrainte, sans qu'elle ne le sache, en appelant la police ou un médecin. Je l'ai fait pour son bien, quand elle était hébergée à la maison ou à la rue. Une fois, j'ai appelé SOS Médecins mais ils ne voulaient pas se déplacer. J'ai dû exagérer, prétendre qu'elle était en train de tout casser chez nous. En fait, elle était en pleine crise et criait beaucoup. Ce n'était plus vivable. Ils sont finalement venus en présence de la police qui avait déjà eu affaire à ma mère la veille. Celle-ci s'était endormie. À leur arrivée, elle s'est réveillée et a commencé une crise terrible. Heureusement, ils ont décidé de l'emmener. Ma mère n'a jamais su que c'était moi qui avais demandé son hospitalisation. Elle l'apprendra peut-être si, un jour, elle lit ce livre. Elle m'en voudra, c'est sûr. Mais, dans ces moments-là, les fous, ce sont les autres, pas elle. Ma mère fut à nouveau hospitalisée. Cette fois, je rencontrai le nouveau psychiatre qui la suivait. Je m'entendis dire : « *Votre mère va très bien.* » Puis, me montrant un lit : « *Nous avons une place pour vous, si vous voulez.* » Peut-on parler de maltraitance ? Je le pense. Je lui ai répondu qu'il ne savait rien de ma vie. Je suis rentrée chez moi. Ma peau s'était couverte de boutons. Un mois plus tard, l'hôpital mettait ma mère dehors. Retour à la case départ. [...]

Thomas était à l'école maternelle, en grande section, lorsque la professeure nous proposa une entrevue. J'avais déjà remarqué qu'il ne jouait pas beaucoup, mais je ne savais pas qu'il rencontrait des difficultés scolaires. L'enseignante nous conseilla de consulter des professionnels pour réaliser un diagnostic précis. À ce titre, Thomas passa plusieurs examens qui donnèrent lieu à des bilans. Les résultats révélèrent qu'il était dyspraxique, dyscalculique et dysorthographique. Un suivi se mit en place avec la prise de rendez-vous hebdomadaires chez un psychologue au centre médico-psychologique et un orthophoniste. L'organisation devint trop tendue. Après discussion avec Joël, je décidai d'arrêter de travailler pour m'occuper de lui, jusqu'à nouvel ordre. Tout le monde s'en accommoda sans difficulté. Un nouveau quotidien s'installa. Je profitais de mon fils davantage et rythmais mes journées en fonction de ses repas et de ses nombreuses visites médicales. [...]

La scolarité d'Alicia se déroula sans encombre. [...] Après le collège, Alicia choisit d'intégrer un lycée à Oullins pour se former à l'aide à la personne. Arriva le

Covid-19 qui entraîna une coupure dans sa formation qu'elle refusa de réintégrer. Son père et moi avons été vigilants. Il n'était pas question qu'elle arrêât l'école sans diplôme, ou sans chercher du travail. Une amie de la famille lui a proposé de l'accueillir en stage d'esthétique, ce qu'elle a accepté. Elle s'est depuis inscrite en CAP au centre SEPR [Société d'enseignement professionnel du Rhône] de Lyon III^e et ça lui plaît. Mais je reste inquiète pour elle. Malgré ses 18 ans, je ne la

sens pas prête pour la vie active, encore entre deux eaux. Il est encore important que Joël et moi soyons présents pour l'accompagner, la motiver. [...]

Je continuais à m'occuper de ma mère. Parfois, nous l'hébergions. Elle m'appelait jour et nuit, me disait : « *J'ai froid.* » C'était vraiment difficile. Je n'étais jamais en paix. J'étais prise à temps plein entre mon fils, ma mère et la maison. Quand elle était à la rue, qu'elle nous sollicitait, je convenais avec elle qu'elle arrivât à 18 heures et elle nous attendait déjà à 17 heures. Or, je devais gérer

“ Ma mère n’a jamais su que c’était moi qui avais demandé son hospitalisation. Elle l’apprendra peut-être si, un jour, elle lit ce livre. Elle m’en voudra, c’est sûr. ”

Thomas, qui pleurait quand il la voyait. Elle s'asseyait vers l'arrêt du tramway à côté de la maison. Les gens de nos connaissances l'apercevaient et se permettaient de me faire des remarques. Je n'en faisais jamais assez, il faut croire. [...]

Je suis aidante

J'ai appris que nous étions près de cinq millions de personnes concernées par la maladie psychique d'un proche. J'ai appris que j'avais un statut, à ce titre-là. Je suis « aidante ». Je ne suis pas que « la fille de... » ou « la sœur de... », mon rôle

“ Je suis « aidante ». Je ne suis pas que « la fille de... » ou « la sœur de... », mon rôle dépasse la simple place familiale. ”

dépasse la simple place familiale. Je le savais, mais je me sentais seule portant ce rôle. Je suis maintenant reconnue comme telle. Pour autant, toutes ces années passées et à venir ne sont pas considérées comme un travail, et je le regrette. Autant dire que mes droits à la retraite vont être maigres, bien que je sois aidante de trois personnes. Je ne touche pas le RSA, je ne bénéficie pas de réduction dans les transports. Nous ne roulons pas sur l'or. [...]

Toute ma vie, aussi loin que je me souviens, j'ai aidé, soutenu ma mère, à mon détriment souvent. J'ai aidé et soutenu mon frère, sans comprendre ce qu'il vivait, juste en étant à côté. Le non-dit qui régnait dans ma famille a rendu les événements encore plus difficiles. Comment partager nos douleurs, notre quotidien, chercher un appui quand on est amputé des mots ? Mettre un mot, c'est permettre d'exister. En devenant aidante, j'ai existé par moi-même, dans la place qui m'a été assignée. La société n'a pas pris en charge ma mère. De fille, je suis devenue sa mère. Sa maladie a envahi ses jours et les miens, à travers ses manifestations et leurs conséquences. Entre chaque hospitalisation, le vide social et médical se crée à nouveau. Si elle prend son traitement, ma mère parvient à gérer ses journées, à s'assumer et à faire ce qu'il faut pour vivre décemment. Dès qu'elle arrête, tout se dérègle. Au point de finir SDF plus d'une fois.

Le non-dit régnait aussi sur sa maladie. À aucun moment, un diagnostic ne m'a été communiqué. J'ai décidé d'en financer un moi-même, en contactant un expert psychiatre. J'ai réussi à la mettre sous curatelle renforcée. Ma mère s'est prêtée au jeu, étonnamment. Le coût est resté entièrement à ma charge. J'avais sollicité la tutelle de mon frère pour obtenir de l'aide. Mais elle m'a répondu par la négative, arguant du fait qu'il n'avait pas les moyens. Je ne les avais pas non plus. Mais ça n'intéressait personne. [...]

Je regrette pourtant de ne pas avoir été plus écoutée en tant que proche, fille, témoin des dérives de ma mère. Cela m'aurait aidée aussi d'être associée aux décisions et qu'on prenne le temps de m'expliquer quand je me trouvais perdue, confuse. J'aurais eu besoin d'être dirigée, de rencontrer une médiation qui aurait pu mettre en place une forme de guidance familiale entre ma mère et moi. La présence d'un psychologue entre nous deux m'aurait soulagée, ouvert un sas de décompression et d'échange avec ma mère. Au début, j'étais trop jeune, je n'étais qu'une enfant. Rien ne m'a préparée à devoir affronter la maladie psychiatrique de mes proches, dans toute ses composantes psychiques, sociales, comportementales ou intellectuelles. J'ai dû grandir plus vite. Ensuite, le premier psychiatre que j'ai rencontré n'était pas très aimable. Aucun échange

n'a pu se mettre en place. Par la suite, lors d'une énième hospitalisation, j'ai croisé un nouveau praticien pour trouver une solution. Il m'a été répondu que l'hôpital n'était pas un hôtel, ni un centre d'hébergement, encore moins une solution de logement. Je le savais bien, mais je savais aussi que ma mère n'était pas capable d'assumer un logement seule et que le manège allait recommencer et tourner de travers. C'était comme s'ils n'avaient aucune responsabilité dans la suite des événements. Je ne comprendrai jamais cette façon de procéder. Soigner puis s'en laver les mains ? C'est contradictoire. Et ma mère s'est retrouvée dehors. Une autre fois, je l'ai déjà raconté, on m'a traitée de folle, ce qui a provoqué chez moi une violente crise d'angoisse.

Être aidante a sûrement accentué ma combativité. Une amie dit de moi que je suis l'incarnation même du courage. Je le pense aussi. Le courage, c'est affronter l'adversité, malgré la peur. Je suis fière de n'avoir jamais baissé les bras. [...]

Épilogue

La morale de l'histoire, c'est qu'il faut aider les aidants, à tout âge de leur vie. Enfant, j'étais impactée par la maladie de ma mère et les troubles de mon frère. Je demeure toutefois quelqu'un d'optimiste. J'ai souvent eu le sentiment d'être nulle, de ne pas être aimée et, pourtant, je possédais une force en moi, une vitalité. Je me suis construite avec des valeurs, dès mon plus jeune âge, sûrement en réaction à ce qu'on me montrait, avec l'intelligence du cœur. Ma famille et

mes enfants restent le centre de mon système. Ça l'a toujours été et ça le restera. L'essentiel est qu'ils aillent bien. Je les ai constamment protégés et je continuerai à le faire. J'ai su me relever malgré les obstacles et les chutes, coûte que coûte. Quand le combat s'impose, je trouve en moi cette force,

cette lumière. Mes luttes m'ont forgée, m'ont obligé à tenir debout. J'aurais pu déprimer, en vouloir à la vie, me rebeller. Mais j'ai toujours pensé que je dénicherai des solutions, qu'elles existaient.

J'ai envie, à travers ce livre, de transmettre à mes proches et à des professionnels. Je souhaite que mon expérience soit sue, pour qu'elle serve. [...] J'ai moins besoin d'aller vers les gens, même si je cherche toujours le contact. Je ne suis pas rancunière et garde le goût des autres. Je reste ouverte au monde, je savoure l'instant présent et je ne veux pas oublier que vivre est une chance. ■

“ La morale de l'histoire, c'est qu'il faut aider les aidants, à tout âge de leur vie. ”

La parole à un porteur de projet, un acteur, un entrepreneur qui s'implique au quotidien pour « agir ensemble » et mener des actions qui placent les personnes en difficulté au cœur de la mobilisation. Une relecture pour témoigner de la richesse de l'expérience vécue.



Monique Grandjean :

« Ces rencontres qui changent notre regard et nos perspectives »

Dans ce témoignage à cœur ouvert, Monique Grandjean raconte une rencontre fondatrice et les leçons de vie qu'elle en a tirées. De l'hôpital aux scènes artistiques, elle célèbre la force de la fragilité et le pouvoir de la création pour redonner dignité, lien et espérance. Une rencontre très marquante pour le comité éditorial de *L'Apostrophe*.

Dans un monde en crise, où règne le chacun pour soi, chacun sur son île, dans lequel émergent solitude, peur et agressivité... Dans un monde où seuls les puissants règnent, je m'avance depuis ma prime jeunesse au milieu des inaudibles et des invisibles de la société et j'essaie de leur insuffler cette clameur : « *Stop disent les fragiles ! Partager, c'est s'entraider ; communiquer, c'est se dépasser, dépasser ses craintes, ses handicaps !* » Dans mes sources qui furent et sont encore mes ressources, il y a ce souvenir... qui date de soixante ans.

Je suis dans un hôpital, dans le secteur des enfants où, chaque semaine, je raconte des histoires, je fais dessiner ou mimer un conte. Les enfants sont pour la plupart hospitalisés toute la semaine (nous sommes en 1975) et une infirmière m'amène auprès de Karim, 7 ans, gravement atteint et qui, habitant à trente kilomètres de l'hôpital, a donc très peu de visites : ce fut le coup de foudre de l'affection entre cet enfant et moi ! « *Mutique* », me dit l'infirmière. Mais, dès

qu'elle quitte la « chambrée », il demande des histoires, du papier, des crayons et que je revienne... tous les jours ! Spontanément, j'acquiesce et je reviens quotidiennement, touchée par le courage de Karim qui ne se plaint pas et qui me demande de lui apprendre à lire, car il annonce encore. Et, quotidiennement, nous travaillons ensemble (j'ai chez moi des « cahiers des bonnes méthodes ») et il pro-

gresse à pas de géant. À ma grande joie, son état physique s'améliore et les semaines défilent ainsi. Karim occupe, dans mes prières et tout simplement dans ma vie, une grande place (mon époux et mes enfants s'intéressent également à lui). Mais, un jour, dès mon arrivée, c'est le

drame, Karim en larmes me dit que je ne dois plus venir, « *car [sa] maman ne veut pas* »... Ce fut une grande leçon pour toute ma vie : j'avais été égoïste, imprudente, immature, sans mesurer les dangers de l'excès affectif qui avait blessé la maman d'abord et l'enfant ensuite ! Cette leçon de mesure, de respect de la fragilité, de la liberté d'autrui (ne pas « posséder »),

“ C’est par l’art dans tous ses états – parler, chanter, danser, peindre, modeler, faire du théâtre, du cirque, écrire – que chaque individu révèle son talent, l’exploite, le met au jour et enflamme le monde ! ”

allait pour toujours me dicter ma conduite. Aujourd'hui, une autre conviction m'habite : c'est par l'art dans tous ses états – parler, chanter, danser, peindre, modeler, faire du théâtre, du cirque, écrire – que chaque individu révèle son talent, l'exploite, le met au jour et enflamme le monde ! Créer vous change : vous retrouvez épanouissement, dignité, liberté et vous changez le monde.

Dans ma quatre-vingt septième année, c'est toujours cette clameur intérieure qui m'habite et me fait vivre : « *C'est ma lampe allumée !* » Elle m'a été donnée, je n'ai aucun mérite, j'en suis tributaire et je remercie quotidiennement mes donateurs. D'abord mes ancêtres, femmes et hommes qui, depuis la bataille de Solferino et la création de la Croix-Rouge par Henry Dunant en 1863, ont intégré le bénévolat dans l'ADN de la famille.

Ensuite, le scoutisme qui, par les jeannettes et les guides, a sorti une petite fille très gâtée, très personnelle, de son égoïsme et lui a ouvert les yeux sur l'altérité et le partage... Il ne lui était pas suffisant de vivre les émotions offertes par la lecture des aventures de ses héros, issus des romans de la collection « Signe de piste ». Cela remonte à des siècles mais je me souviens encore aujourd'hui de ma joie lorsque, à 18 ans, au camp d'été en Auvergne, j'ai su faire en urgence le traitement anti-vipère à une de mes jeannettes qui s'était faite piquer (avant de partir, mon père m'avait fait « répéter » sur un baigneur en caoutchouc). Puis, devenue jeune femme, mère de trois enfants, j'ai créé au lycée des clubs littéraires et à l'hôpital des groupes, intitulés « L'heure du conte », qui regroupaient pour les jeunes adultes ou ambulants trois actions : raconter, dessiner et mimer ! Quelle joie pour tous !

Quel bonheur ce fut pour moi de ne pas me sentir trop inutile et d'avoir pu apprendre à mes enfants la parabole des talents : « *Ne dites pas le monde est injuste, c'est horrible et c'est tout ! Reconnaissons que nous sommes des créatures*

de Dieu et, ce que nous avons reçu, sachons le partager avec nos frères dans le besoin. »

Les années passent, ma lampe intérieure clignote différemment selon les circonstances, mais ne s'éteint pas. En 2008, au Collège des Bernardins¹ (Paris), le discours du pape Benoît XVI – *Orare laborare* – ravive ma flamme et je me passionne pour toutes les formes de créativité : conférences, expositions, colloques, soirées diverses... en particulier les soirées « Rencontres et débats », parmi lesquelles « Questions d'artistes » interroge le rôle de l'art en général : l'œuvre d'art se suffit-elle à elle-même ? A-t-elle un rôle à jouer dans la cité ? Enfin, et surtout, l'art est-il la clé qui ouvre les enfermements en tous genres ? Or nous avons chacun nos enfermements : sociétaux, physiques, mentaux ou psychologiques. Parallèlement, le cardinal Lustiger invite à ce que le Collège de Bernardins ne soit pas seulement

une université, un musée ou une salle de concerts...

Nous, nous étions trois amis qui réfléchissions à toutes ces grandes questions : l'un présidait une association de réin-

sertion pour les prisonniers libérés, l'autre présidait une association de musiciens qui donnaient en partage leurs dons à des jeunes handicapés en fauteuils. Et voilà comment, fortement encouragés par les Bernardins, en lien avec le vicariat pour la solidarité du diocèse de Paris, nous avons petit à petit eu l'idée d'offrir à des personnes en souffrance, en difficulté, d'entrer en scène, de défaire leurs nœuds qui les enfermaient en révélant leurs talents, en dévoilant à un public leurs chants, leurs dessins, leurs personnages de théâtre... bref, leur voix ! Ils recouvraient ainsi leur dignité et étaient enfin reconnus !

L'accès à la scène était offert par le collège, et l'association « Art Fragilité Liberté » était née ! Par quatre fois depuis 2019, entre « Mardis

“ Nous sommes tous assurés que, dans un monde en crise, la fragilité peut être une force, un roc, un recours ”

¹ Espace parisien de conférences, de rencontres et d'événements artistiques réunissant grand public et experts, théologiens, philosophes, artistes, acteurs.

des Bernardins »² et soirées spectacles, des enfants, dits « de la classe de Bach », en fauteuil mais rayonnants, sont montés sur scène, ont joué du piano et fait des improvisations, à quatre mains. Des chorales réunissant de jeunes autistes de « Vives voix »³ ont chanté à quatre voix et entraîné la nef du collège. « Aux fils des temps » et les danseurs de « Personimages »⁴ dansaient l'aube et l'éveil de la nature aux sons du pipeau. D'autres jeunes, amis de la « Possible échappée », exposaient leurs œuvres de « *gens pas comme les autres* »

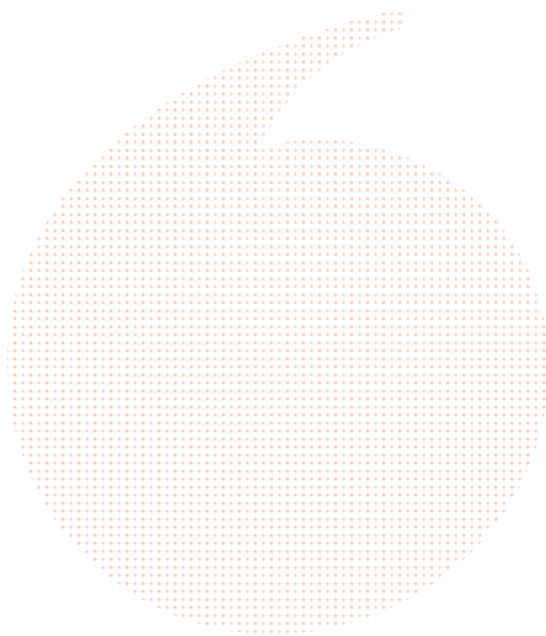
2 Cycles de conférences et de rencontres organisées par le Collège des Bernardins (Paris).

3 Dirigée par la chanteuse lyrique Catherine Boni, la chorale des « Vives Voix » a été créée par des centres d'accueil pour enfants et adultes autistes afin de montrer que l'on peut être autiste, faire un spectacle et porter un plaidoyer sur la nécessité de développer des aides pour l'intégration des personnes autistes dans la société.

4 « Personimages » est une association reconnue d'utilité publique, qui ouvre la création artistique aux personnes en situation de handicap.

et, en 2024, le public avait en mains un fort beau programme du Secours Catholique portant en couverture un clown en effigie, s'exclamant : « *Regardons-nous !* » Une expression de leur revue *L'Apostrophe* qui rassemble des histoires drôles, moyennement drôles, pas drôles du tout, des exclus de la société mais aussi empreintes d'espoir de chaleur partagée, de bonnes rencontres, de bel avenir !

Je n'irai pas plus loin... Nous sommes tous assurés que, dans un monde en crise, la fragilité peut être une force, un roc, un recours et, en cette année 2026, aux Bernardins, en cette année Mozart où se déroule la chaîne si riche des chants mozartiens, des séquences d'« Art Fragilité Liberté » préluderont certains concerts. Merci à tous ceux qui « ouvrent la scène » et tendent la main aux isolés, aux souffrants, aux victimes de violence, aux blessés de la vie : ils ont des paroles à dire et des beautés à nous apporter. ■



Des textes d'auteur pour rire, réfléchir, s'émouvoir, s'interroger, s'étonner, s'exclamer, s'attarder... Sur la vie, sur nos vies et les bonnes et mauvaises surprises qu'elle(s) nous réserve(nt).



La vie est belle

La vie est belle a été jouée le 22 janvier 2025, à Grigny. Elle est le fruit de la collaboration entre un groupe de douze femmes migrantes vivant à l'hôtel en Essonne et de la compagnie-école du Théâtre du fil. Ce n'est pas une pièce de théâtre : ce sont leurs vies que ces femmes vous offrent sur un plateau.

Dans le cadre d'un groupe de parole du Secours Catholique, qu'elles ont nommé « Chemin d'avenir », ces femmes ont échangé sur leur quotidien à l'hôtel. Au bout de six mois, le groupe a souhaité pouvoir diffuser son message et a choisi le théâtre comme mode d'expression.

Avec la compagnie-école du Théâtre du fil, ces femmes ont pu composer cette pièce qui témoigne de leur quotidien, grâce à la technique de l'écriture de plateau. Elles n'ont suivi aucun texte écrit pour elles, mais avaient chacune une scène pour décrire leurs problématiques, s'exprimant à cœur ouvert avec ce qui leur venait.

Cette pièce de théâtre qui a rassemblé plus de deux cents spectateurs a permis par la suite de rencontrer le Samu social (115), l'équipe de Delta en charge de la contractualisation avec les hôteliers et le SIAO (Service intégré d'accueil et d'orientation) qui coordonne les demandes d'hébergement.

Les femmes ont alors pu exprimer leurs problèmes, ce qui a permis d'en régler certains (changement de portails, amélioration de la sécurité de l'hôtel, micro-ondes, etc.). Cela leur a aussi permis de mieux connaître leurs interlocuteurs, leur rôle et la raison de certaines décisions qui leur paraissent dures. Connaître les tenants et les aboutissants de telles décisions permet d'agir plus efficacement et de ne pas se sentir impuissantes ou pas écoutées. À l'inverse, les représentants des organismes

ont pu comprendre la façon dont sont ressenties certaines situations et même, parfois, la difficulté des personnes à comprendre comment les choses sont organisées.

La pièce de théâtre a aussi donné de l'énergie aux femmes pour avancer dans leurs situations et se mettre en lien avec les services adaptés. Ainsi, depuis cette aventure, trois ont obtenu leurs papiers, condition primordiale pour pouvoir travailler puis accéder à un logement, une a obtenu un logement et deux ont obtenu un hébergement de meilleure qualité (plus grandes chambres, résidence sociale). Une, enfin, a démarré une formation.

Les bénévoles des équipes locales du Secours Catholique ont aussi été davantage sensibilisés aux problèmes que rencontrent les familles à l'hôtel et des rencontres régulières ont lieu à présent, y compris avec des partenaires, permettant d'échanger, de connaître les recours possibles et d'accompagner au mieux les familles à l'hôtel.

Claire Payeur

Les textes lus, joués et mimés sont inspirés de la pièce d'Eschyle *Les Suppliantes* et du quotidien des femmes du collectif Chemin d'Avenir, animé par le Secours Catholique de l'Essonne, et composé de Fatou, Carnove, Houleye, Aïcha, Mariem, Fatima, Fatim, Yao, Mariam, Rogacienne, Férima, Ouaraaba avec Isabelle et Claire.

L'écriture et la mise en scène ont été dirigées par Marie-Clair Peretti et Nassim Saïd Hamadi avec la contribution de la compagnie-école du Théâtre du fil pour donner naissance à la pièce *La vie est belle*, jouée par Arthur, Gauthier, Lila, Nassim, Romane et les femmes du collectif Chemin d'avenir.

Scène 1

Dans la rue où une dame s'arrête près d'une femme seule en fauteuil roulant et au visage fermé.

- Bonjour, Madame.
- Bonjour.
- Mais comment allez-vous, ça va ?
- Non, ça ne va pas.
- Mais qu'est-ce qu'il y a ? Vous êtes si triste.
- J'ai appelé 115, on m'a sortie dehors. Depuis matin, j'appelle et je trouve rien.
- Oh la la, je suis navrée... Mais vous n'avez pas insisté ?
- J'insiste depuis 5 heures du matin. J'insiste, mais je n'ai pas trouvé.
- Madame, si vous appelez le 115 et qu'ils ne

prennent pas, il faut insister parce que personne n'a choisi de vivre ce genre de conditions. On n'a pas le choix. On n'a pas le choix, donc on est obligé d'accepter, t'as compris ?

- Bon, c'est pas facile vraiment...
- Mais tu es toute seule. Tu sais il y a des associations qui peuvent t'aider, comme le Secours Catholique [...].
- Il ne faut pas pleurer, Madame. Personne n'a choisi cette vie-là. Il ne faut pas pleurer, Madame. Il ne faut pas pleurer. Il ne faut pas pleurer. IL FAUT SE BATTRE.

Reprise par toutes les femmes, face public :
« IL NE FAUT PAS PLEURER, IL FAUT SE BATTRE ! »

Scène 2

Une femme face à un hôtelier.

- Bonjour, Monsieur. S'il vous plaît, c'est le 115 qui m'a orienté vers vous.
- Bonjour. Oui, oui, j'ai compris. Euh, y a plusieurs règles ici. On ne mange pas dans les chambres. Ça, c'est mort. Les micro-ondes, on fait attention ; les frigos, c'est pareil. Et les enfants...
- Monsieur. Mais en ce qui concerne le micro-ondes, l'état de mon micro-ondes, là, c'est pas normal. On peut même pas réchauffer la nourriture dedans.
- Ah ça, c'est pas moi qui gère. C'est le 115. Faut appeler le 115.
- Mais, Monsieur, je viens juste d'arriver...

Entrée d'une autre femme qui arrive près du comptoir.

- Bonjour, Monsieur.
- Bonjour.
- S'il vous plaît. J'ai mis ma nourriture dans le réfrigérateur mais ça a été volé.
- Mais qu'est-ce que je peux y faire moi ? C'est pas moi qui regarde.

La première dame reprend.

- Et oui, et aussi, dans ma chambre, il y a des cafards.
- Des cafards ? Madame, c'est pas contre vous, mais je pense que c'est peut-être vous qui les avez amené ici, nan ?
- Mais je viens à peine d'arriver ! Je peux amener mes cafards comment ?

Reprise de la deuxième dame.

- Monsieur ? Moi, je vais aux Restos du cœur chercher la nourriture pour mes enfants. Je dépose et je viens trouver que ça a été volé ! Comment je fais, moi ?
- Appelez le 115. Appelez le 115. Moi, c'est pas mon problème, d'accord ? Je dois y aller, j'ai des choses à faire. Bon courage !
- Ah, vraiment, cet hôtel, j'en ai marre ! J'en ai très marre de vivre dans cet hôtel !
- Et le 115, ils nous envoient là, ils ne vérifient même pas l'état de la chambre.

Scène 3

Une femme assise dans sa chambre et un homme masqué dans la pénombre qui l'appelle.

- Allo, Madame.
- Allo, oui, c'est qui, s'il vous plaît ?
- Oui, bonjour, Madame. Le 115, à l'appareil.
- Euh, oui, bonjour, Monsieur.
- Oui, je vous appelle concernant le fait que vous devez libérer votre chambre aujourd'hui pour midi, Madame.
- Aujourd'hui, là, Monsieur ?
- Oui, Madame. On vous change d'hôtel. Vous déménagez. On vous envoie à Tigery. Je vais vous envoyer une adresse, il va falloir s'y rendre.
- Mais, Monsieur... Tout de suite, là ? Il est midi et vous demandez de quitter ma chambre pour midi ?
- Oui, Madame. Tout de suite. J'ai une autre famille qui arrive à 14 heures et qui vous remplace dans la chambre que vous avez actuellement. Il va falloir faire vite, Madame. Je suis désolé.
- Allo ? Ah, il a raccroché. Il a coupé...

La femme s'active pour préparer ses affaires, tout en parlant à haute voix.

- Ils m'ont même pas prévenue. Ils m'ont même pas envoyé l'adresse en avance. Là, je me retrouve avec tous mes bagages et mon enfant est à l'école. Je sais pas. En plus, il y a même pas l'adresse. Comment je vais faire ? Ils m'envoient à Tigery, mais je ne connais pas moi, Tigery ! Je vais commencer par où, je vais m'arrêter comment ? C'est où, d'ailleurs, Tigery, je ne sais pas moi ! On ne t'avertit même pas, en plus, il n'y a toujours pas l'adresse... Je libère la chambre à midi, je vais aller m'asseoir à l'arrêt de bus et, quand je vais chercher mon enfant à l'école, on va s'asseoir à l'arrêt de bus. Mais c'est scandaleux ! Je risque aussi de retrouver mes bagages à la poubelle. Et si je laisse mes bagages dans la chambre, l'hôtelier va les jeter dehors. Je peux pas me partager, je peux pas aller chercher ma fille à

l'école et laisser mes bagages dans la rue. Et, d'ailleurs, je vais dire quoi à ma fille ? J'ai peur ! Et j'ai honte de lui dire. Ils ne pouvaient pas m'envoyer l'adresse de Tigery en avance ? J'aurais déposé mes affaires le matin. Mais là je peux pas rappeler le 115, ils ne vont pas répondre. Là, il est 17 heures, et je n'ai toujours pas l'adresse. Peut-être quand même que je vais rappeler le 115 et lui demander l'adresse.

Le portable de la dame sonne.

- Allo ?
- Oui, bonjour Madame, le 115, au téléphone.
- Oui ?
- Oui, et bien écoutez Madame, vous ne déménagez pas au final, je vais vous laisser ré-emménager dans la chambre.
- Quoi ? Mais, Monsieur, ce que vous m'avez fait, c'est pas normal ! Tout à l'heure, vous m'avez dit...
- Ah ! Mais ça, c'est pas mon problème, Madame ! Mais, maintenant, tout ce qui compte, c'est que vous pouvez ré-emménager...
- Ben non, Monsieur, je ne suis pas d'accord. Je suis sur la route là, avec mes bagages...
- Ah si, Madame. C'est comme ça. Nous, on a un protocole et on le suit, Madame. Si vous n'êtes pas d'accord, vous finirez dehors. Soit vous ré-emménager, soit vous finissez dehors. Choisissez, Madame.
- Bon d'accord, je vais ré-emménager mais, quand même, c'est pas gentil... Merci quand même...

Elle raccroche et parle seule.

- Quand même, je suis pas d'accord. J'attends avec mes bagages depuis tout à l'heure dans le froid. Il m'a fait déménager pour rien. Je ne sais pas s'il s'est trompé de nom, ou bien c'est mon nom qu'il n'a pas aimé. Voilà, il m'a jeté dehors pour rien.

Scène 4

Une femme dans la rue au téléphone.

On entend : « L'équipe du 115 est là pour vous informer et vous orienter. Merci de patienter, nous allons prendre votre appel. »

- Allo, 115 à l'appareil, bonjour !
- Oui bonjour, Monsieur. Mon nom, c'est Yao Akissi Binta.
- Répétez, s'il vous plaît.
- Mon nom, c'est Yao Akissi Binta.
- Votre date de naissance, s'il vous plaît.
- Oh Monsieur, je ne connais pas ma date de naissance.
- Écoutez, j'ai d'autres appels, Madame...
- Monsieur, je dis : je n'ai pas ma date de naissance. Pardon, attendez, je vais montrer mon passeport là.
- J'ai d'autres appels, Madame, alors faites vite.
- Je viens, je viens...
- Wafa ?
- Oui ?
- S'il te plaît, faut venir.

Une autre femme arrive sur scène.

- Oui, qu'est-ce qu'il y a ?
- Tout à l'heure, j'ai appelé le 115 et ils m'ont demandé mon nom et ma date de naissance.
- Oui ton nom, c'est Yao Akissi Binta et tu es née le 9 novembre 1987.
- Merci. Oui, allo, Monsieur ?
- Oui, je vous écoute, Madame.
- Oui Monsieur, mon nom, c'est Yao Akissi Binta et je suis née le 9 novembre 1987.
- D'accord. Quand êtes-vous arrivée en France ?
- Ah, je ne sais pas ça !
- Madame, répondez à ma question, s'il vous

plaît. Vite, j'ai d'autres appels.

- Ah bon, je suis entrée en France le 20 mars 2023.
 - D'accord. Alors pourquoi appelez-vous aujourd'hui, Madame ?
 - Oui j'appelle parce que ça fait une semaine que je suis dehors avec ma fille.
 - Quel âge à votre fille ?
 - Ma fille a quatre ans et demi.
 - Ah, Madame, bien là, on est face à une situation classique, hein. Vous n'êtes pas prioritaire, Madame.
 - Monsieur, pardon ?
 - Ah, Madame, écoutez-moi, c'est seulement les femmes enceintes qui sont à plus de six mois de grossesse, ou les femmes qui ont des bébés de moins de trois mois qui peuvent être hébergées.
 - Oui, Monsieur, je vous comprends. Mais je suis dehors avec ma fille et j'ai ma fille qui se porte pas bien, s'il vous plaît, aidez-moi.
 - Ah, dans ces cas-là, il faut aller aux urgences, Madame !
 - Oui, mais, Monsieur, je n'ai pas l'adresse de l'hôpital. S'il vous plaît, aidez-moi.
 - Ça, vous pouvez demander à quelqu'un dans la rue. Si vous avez un téléphone, cherchez sur Internet. Sinon, si vous voulez un hébergement, rappelez demain à partir de 5 heures.
 - Ok, d'accord.
 - 5 heures du matin, on est d'accord, Madame.
 - Oui, d'accord, OK, merci.
- L'homme raccroche et parle à haute voix.*
- Cinquième appel comme ça depuis ce matin ! Ils ne comprennent rien des règles.

Scène 5

Une femme dans sa chambre d'hôtel, son téléphone sonne.

- Allo ? Bonjour, Madame, c'est le 115.
- Bonjour ! Vous allez bien ?
- Oui un peu, ça va.
- Et bien, écoutez, aujourd'hui, vous devez déménager, Madame.
- Ah oui ?

- Oui, je vous change de chambre d'hôtel, elle ne sera pas plus grande mais vous changez. Vous devez libérer la chambre pour midi.
- Ah, ouais ? Pour midi ? Là, il est midi et vous me dites de libérer la chambre pour midi.
- Oui bien, je vous invite à le faire assez rapidement, en tout cas. Je vois sur ma fiche que vous avez deux enfants, c'est ça ?

- Oui, j'ai deux enfants et je suis en fin de grossesse et vous me dites de déménager là pour maintenant ?
- Ah, bah, c'est très très bien ça, vos enfants vont pouvoir vous aider !
- Quoi, Monsieur ? Mais j'ai deux enfants en bas âge, comment je vais faire, je ne peux rien faire.
- Et bien demandez-leur de vous aider et de faire des sacs, Madame.
- Mais ce sont des bébés, Monsieur ! Des bébés !

- En tout cas, Madame, si vous ne voulez pas avoir de problèmes, je vous invite à faire ça rapidement.
- Bébé se met à pleurer dans la chambre.*
- Faites vos sacs, s'il vous plaît. Bonne journée !
- OK, oui, bonne journée...
- On voit la femme ramasser des affaires en se tenant le dos, deux bébés pleurent, elle en prend un dans ses bras et essaient de ramasser ses affaires.*
- Ça va aller, Rumi, ça va aller.

Scène 6

Dans un hall d'entrée d'immeuble, une femme est assise avec des valises et un enfant près d'elle.

- Madame, qu'est-ce que vous faites là ?
- Je suis là, je suis entrée dans cet immeuble ce matin, je suis là depuis ce matin.
- Attendez, depuis quoi ? Depuis ce matin ?
- Depuis ce matin, je marche partout, j'ai vu de la lumière ici, je suis entrée.
- Quoi, vous êtes entrée là, dans ce froid, avec vos enfants, depuis ce matin !
- Oui.
- Aïe, aïe, aïe, aïe. Vous avez mangé quelque chose ?
- Non.
- Mais comment ça se fait que vous êtes là, Madame ? Il fait froid ! Faut pas rester comme cela dehors ! Vous avez un endroit où dormir ?
- Non.
- Oh la la. Tenez ! C'est la couverture de mon fils. Je n'ai pas grand-chose d'autre mais prenez ça, déjà, ça va vous tenir chaud !
- Merci, merci.
- Oh la la, bon, s'il y a les enfants, on peut pas rester là. On peut monter en fait ! On peut monter.
- Non, Monsieur. Je ne peux pas. Mes enfants, ils sont avec moi ici depuis ce matin, ils se sont endormis, ils sont très fatigués.
- Ah, eh bien, s'ils sont fatigués, il y a la chambre de mon fils qui est libre, si vous voulez. Mon fils n'est pas là, il est chez sa

mère, il y a de la place dans sa chambre, on peut monter ?

- Non, non, je ne peux pas, mes enfants se sont endormis, je peux pas les réveiller.
- Bon, bah, je reste avec vous. En attendant, dites-moi, comment vous êtes arrivée ici ?
- Je suis venue ici d'Algérie pour faire les soins de ma fille, elle a une petite difficulté, pour faire les soins, ici, en France.
- Vous êtes venue pour votre fille ?
- Oui.
- Vous avez rendez-vous chez un docteur alors, c'est ça ?
- Non, je ne connais personne ici.
- Ah... Vous n'avez pas de rendez-vous chez un docteur. Qu'est-ce qu'on peut faire alors ? Ah, eh bien, demain, on ira chez le docteur et, demain aussi, on pourra appeler le 115. Vous connaissez ?
- Non, non, je ne connais pas. C'est quoi le 115 ?
- Là-bas, vous trouverez en les appelant des hébergements d'urgence. On m'en a parlé. Vous trouverez un hôtel ou un hébergement d'urgence pour votre famille. Peut-être qu'ils trouveront une solution. On appellera demain, d'accord ?
- Oui, d'accord, merci beaucoup. Merci, Monsieur.
- Ça va aller.
- Au bout d'un moment, le soleil se lève.*
- Ah ça y est, le soleil se lève. On va pouvoir y aller.
- Ah, merci beaucoup, Monsieur.

Scène 7

Une femme appelant au téléphone. Musique de fond : « Bonjour, vous avez composé le 115. L'équipe du 115 est là pour vous informer et vous orienter. Merci de patienter nous allons prendre votre appel. *Hello, you have reached the 115...* »

- Oui, allo ?
- Oui, allo, bonjour, Madame.
- Bonjour, Monsieur. S'il vous plaît, je vous rappelle parce que je suis venue chez l'hôtelier, y a plein de cafards dans ma chambre. Je ne peux pas, c'est insupportable.
- Écoutez, Madame, il y a un état des lieux qui a été fait, la semaine dernière. Vous venez d'emménager. Sur l'état des lieux, il y a marqué qu'il n'y a pas de cafards. S'il y en a maintenant, c'est vous qui les avez ramenés, Madame !
- Ah ! Monsieur. Je viens d'arriver de suite, là.
- Écoutez, Madame, on sait ce que c'est.
- Bon, Monsieur, écoutez, il fait froid aussi et je n'ai pas d'eau chaude. Je suis avec mes enfants et je n'arrive même pas à avoir le chauffage.

- Ah, alors ça, Madame, c'est à voir avec l'hôtelier !
- Eh, Monsieur ! L'hôtelier m'a dit de voir ça avec vous.
- Ah, bah, alors ça, non. Ça ne fonctionne pas comme ça, ici, Madame. C'est à voir avec l'hôtelier et, s'il faut, l'hôtelier m'appellera.
- Mais, Monsieur, je n'ai même pas de micro-ondes pour...
- Non, Madame ! Tous les problèmes qu'il y a sur place sont à régler avec l'hôtelier.
- Hi...
- Je vous souhaite une bonne journée, Madame.

L'écoutant du 115 raccroche.

- Eh ! Mais comment je peux passer une bonne journée comme ça, moi ! C'est quel genre de vie ça, la même ! Tantôt, c'est le 115 ; tantôt, c'est l'hôtelier ! Mais ils jouent avec notre esprit ou quoi ! S'ils ne veulent pas nous héberger, il faut le dire. Oh, vraiment ! Le 115 là !

Scène 8

Dans un local du Secours Catholique, des femmes sont assises en cercle.

- Les filles, du thé ? vert ?
- Non, c'est bon, merci.
- Bonjour, les filles !
- Bonjour !
- Ça va, Roogui ?
- Oui, oui, ça va, on est là au Secours Catholique, ça va bien.
- Les filles, on a reçu un sac d'habits, on l'a passé à la machine parce qu'on attend des familles qui vont venir là, puis on va les distribuer.
- Ah, bonjour, vous êtes nouvelle ? C'est la première fois que vous venez ?
- Oui.
- Ah, c'est bien ! Comment vous vous appelez ?
- Je m'appelle Aïsha.
- Ah, OK ! Vous êtes de quelle nationalité ?
- Du Sénégal.
- Ah, d'accord. Moi, c'est Anne, je suis française.

- Et moi, c'est Mamba, je viens de la Côte-d'Ivoire.
- Et moi, c'est Caroline, je suis aussi bénévole ici et on est bien contentes de t'accueillir ici, aujourd'hui. Sens-toi chez toi, ici...
- Merci beaucoup, merci, c'est gentil.

Dialogue entre Aïsha et Mamba.

- Allez, vas-y Mamba.
- Non, non. Pardon, Aïsha ! Pardon, Aïsha, nan !
- Mais si, mais si, allez, vas-y ! Je t'aiderai...
- Mais qu'est-ce qu'il y a, les filles ?
- Moi, je vais en parler, si tu ne veux pas en parler...
- Mais j'ai honte de parler de ça, pardon ! Je ne veux pas. Après ça ne va pas rester entre nous.
- Mais non, non, non. Nous sommes au Secours Catholique et ça va rester au Secours Catholique. Ça ne va pas sortir d'ici.
- Non, mais...
- Il faut que j'explique. Tu veux que j'explique ?
- Bon, bon, d'accord, fais ça, vas-y.

- Les filles, y a rien de grave. Je viens pour l'accompagner, elle doit se faire réparer. Elle a été excisée à l'âge de 7 ans. Après elle a eu un mariage forcé à l'âge de 14 ans. Mais, du coup, elle m'a dit qu'elle veut se faire réparer. Du coup, nous sommes là pour prendre un rendez-vous pour qu'elle puisse se faire réparer.
- Ah ! Donc elle est là pour qu'on l'aide et qu'on l'accompagne pour ça, c'est ça ?
- Oui, oui, c'est ça...
- Ah ! Mais faut pas avoir honte, hein !
- Bah, oui ! Au moins, t'es courageuse !
- Je voulais pas en parler parce que j'ai honte.
- Mais pourquoi tu aurais honte ? Honte de quoi ?
- Ben...
- Et c'est ta mère qui t'a excisée ? Ou bien, c'est qui ?
- C'est ma grand-mère.
- Ta grand-mère ?
- Oui ma grand-mère. À 7 ans...
- C'est pas normal !
- Et c'est ciseau, c'est couteau ou bien c'est quoi ?
- J'avais 7 ans le jour où ils m'ont excisée. Et, après le jour de mon mariage, j'avais 14 ans, ils m'ont encore excisée. Et là comme je suis venue en France, je voulais en profiter pour me faire réparer. Avec Mamba, je lui ai expliquée toute mon histoire, elle m'a dit : « On va aller au Secours Catholique. » Mais là, j'ai eu honte

- de raconter, devant les gens comme ça...
- Mais non, faut pas avoir honte, hein. T'as bien fait de venir !
- Elle m'a dit qu'il y a des gens qui peuvent réparer ça.
- Oui, oui, oui ! Ils vont te faire ça à l'hôpital. Ils vont faire une opération. C'est une petite opération.
- C'est quel hôpital ?
- L'hôpital Bichat. On va aller là-bas. Je vais prendre ma voiture et on va aller là-bas pour chercher un rendez-vous.
- Ah la la ! Vous voulez bien m'accompagner pour prendre un rendez-vous ?
- Oui, oui, bien sûr ! On y va là.
- Ah, en tout cas, merci. Et merci beaucoup, Mamba.
- C'est pour ça, je t'avais dit de venir.
- Oui, si tu as un petit souci, tu viens nous voir et on va voir comment on peut t'aider.
- Oh, super. Bon alors, on va prendre un rendez-vous, c'est ça, hein ? Je suis pressée.
- Ah, oui, oui. Allez, on peut y aller tout de suite même !
- Tout le monde se lève.*
- Oh, super ! Vraiment, merci. Merci beaucoup !
- Toutes les femmes sortent du local et vont prendre leur voiture.*

Scène 9

Une femme et son fils dans une pièce.

- Maman, c'est quand qu'on y va ?
- Bientôt mon fils, bientôt !
- Mais tu dis toujours ça.
- Je sais mais, bientôt, mon fils, on partira bientôt !
- Tu dis ça mais ça fait huit ans qu'on est là...
- Oui. Tu sais, mon fils, dans la vie, c'est pas comme ça, ça se passe pas comme ça. On a commencé avec le 115 en 2017, je sais, aujourd'hui on est en 2025 et on est toujours là. Tu sais la première chose, c'est quoi ? Dès qu'on aura des papiers, je vais travailler et on aura une grande maison.
- Tu dis tout le temps ça, tu dis toujours : on aura une grande maison. Mais, mais, c'est quand qu'on aura une grande maison ?

- Je sais, je sais. Je dis toujours les mêmes choses. Je vous fais toujours les mêmes promesses. Mais, tu sais ? Y a Madame Fatou, elle était avec nous. Elle est partie, elle a eu ses papiers, elle travaille, elle a eu une grande maison ! Ce sera pareil pour nous ! Je vais me battre. On va avoir nos papiers, je vais travailler et on aura une grande maison ! Tu auras ta chambre, ta sœur aura sa chambre et ton petit frère aussi !
- D'accord.
- La dame se met à pleurer.*
- Maman, c'est quand qu'on part ?
- Je suis fatiguée ! Je suis fatiguée [en pleurant]. Je suis fatiguée de rester ici. Mais je suis sûre qu'un jour, on aura notre maison... Et on partira d'ici !

Scène 10

Deux femmes assises face à face.

- Dis, Maïmouna, pourquoi t'es là ?
- Je suis là parce que j'ai été excisée. Après j'ai été plus tard enceinte et, lorsque j'ai appris que c'était une fille, mes parents ont décidé qu'ils allaient l'exciser dès que j'accouche. Alors je me suis enfuie, je suis allée en Tunisie avec mon mari.
- Tu t'es fait excisée, toi ?
- Oui, à l'âge de 9 ans. Ça a été douloureux pour moi... C'est comme si une partie de moi avait été coupée. Je ne suis pas comme les autres femmes, je ne sens pas mon corps. En matière de l'amour, je ne sens rien. Quand mes camarades, elles parlent, elles disent c'était bien... Moi, je ne connais pas ça. C'est très douloureux pour moi... Je ne veux pas que ma fille connaisse ça... C'est pourquoi je veux protéger ma fille contre l'excision. C'est pourquoi je suis là. Je souhaite me faire réparer.
- C'est pas facile. Même encore aujourd'hui, j'ai le choc, je revois le couteau... Même pour une ennemie, je ne le souhaite pas... C'est pour ça que je suis là : je ne souhaite pas ça pour ma fille.

Je ne sens rien en matière d'amour, je le fais pour mon homme mais je ne sens pas le plaisir... C'est quel amour, ça ?

Je compte me faire opérer le mois prochain, le 10 février, parce que je ne sens rien, je veux sentir dans mon corps ce que les autres sentent. Donc je demande une protection pour ma fille. C'est pourquoi je suis là.

- Tu es venue pour protéger ta fille ?
- Oui, c'est pour ça que je suis là. Sinon j'avais une meilleure situation là-bas. Mais la France, elle connaît les droits de l'homme, elle va protéger ma fille. J'ai deux filles et je ne veux pas que ça leur arrive.

C'est parce que mon mari m'aime beaucoup mais, sinon, il va me tromper, tant qu'il ne me demande pas je ne le fais pas, car je prends pas de plaisir. Je le fais que pour lui, mais c'est quelle vie ça ? C'est douloureux pour moi, c'est quelle vie ça ?

- Je suis contre l'excision.
- Je suis contre l'excision et je veux protéger ma fille.
- Je suis contre l'excision et je veux protéger ma fille.

Scène 11

Scène finale, toutes les femmes sont sur scène et déposent leurs rameaux dorés sur le sol, en signe de paix et restent à genoux.

– J’ai vu la mer.

– J’ai dit, je me retourne.

– Je ne veux pas monter sur le bateau.

– Je suis montée.

– J’avais fait vingt-sept kilomètres à pied pour sauver ma fille.

– La mer est tellement mystique...

– Tu ne sais pas d’où tu viens, ni où tu vas.

– Quand un enfant pleure, ça veut dire : y a danger devant.

– Quand j’arrive sur la mer, un regret vient. Qu’est-ce que j’ai fait ?

– Si je demande l’asile...

– Dans la rue, j’ai prié, et j’ai dit : « *Oh, mon Dieu, je ne sais pas ce que je t’ai fait mais pardonne-moi !* »

Puis reprise de toutes en cascade : « Oh, mon Dieu, je ne sais pas ce que je t’ai fait mais par-

donne-moi ! Oh, mon Dieu, je ne sais pas ce que je t’ai fait mais pardonne-moi ! »

– Je suis vivante ! Mes enfants sont vivants !

– Si suppliante que je suis !

Reprise par toutes : « Si suppliante que je suis. »

– Je porte la vie.

– C’est que la vie est là.

Reprise par toutes : « La vie est là. La vie est là. »

– C’est que la vie est là. Et que personne sur cette Terre ne préférera la guerre à l’espoir d’une mère. La vie est belle !

Toutes les femmes se lèvent à tour de rôle puis entonnent la chanson finale, apprise à tout le groupe par une femme du collectif : La vie est belle !

– La vie est belle, belle mama, ah ! La vie est belle, belle mama, ah ! Zoumbélé, zoumbélé, mama, ha ! Zoumbélé, zoumbélé, mama, ha ! Belle et belle, eh ! Belle et belle, eh ! La vie est belle, belle mama, ah ! La vie est belle, belle mama, ah ! ■





L'Apostrophe est une revue annuelle éditée par le Secours Catholique – Caritas France et imprimée à 4 000 exemplaires.

Version numérique sur lapostrophe.secours-catholique.org

Directeur de publication : Didier Duriez (président du Secours Catholique – Caritas France)

Comité éditorial : Clarisse, Solen, Elda, Paméla, Dominique, Franky, Cyril, Daniel, Emmanuel

Création maquette : Guillaume Seyral

Iconographie : Élodie Perriot

Photo de couverture : Christophe Hargoues / SCCF

Correction : Olivier Pradel

Impression : Centr'Imprim – Issoudun (36)

Ont participé à ce numéro (par ordre d'apparition) : Elda, François, Alaa, Daniel E., Omar, Catherine, Andrei, Antonio, Florentin, Locagnès, Karim, Deniz, Marie-Laure, Rebecca, Bérengère, Hélène, Liliane, Clarisse, Daniel, Cyril, Sandrine, Monique, Fatou, Carnove, Houleye, Aïcha, Mariem, Fatima, Fatim, Yao, Mariam, Rogacienne, Férima, Ouaraba, Isabelle, Claire, Marie-Clair, Nassim Saïd Hamadi, Arthur, Gauthier, Lila, Nassim, Romane.

Contact : dept.pouvoiragir@secours-catholique.org
Secours Catholique – Caritas France, 106 rue du Bac, 75007 Paris

ISSN 2553-1417

L'Apostrophe, Paris, 2026

L'Apostrophe, une revue dont les auteurs sont des personnes qui, par leur expérience personnelle face à la précarité, ont développé une expertise sur les questions de pauvreté.

Au sein du Secours Catholique – Caritas France et des organisations engagées contre la pauvreté, des hommes et des femmes vivant des situations difficiles s'expriment, relisent leur parcours, le mettent en mots, partagent ce qui est important pour eux et leur ressenti, et parviennent ainsi à élaborer une pensée collective.

Chaque année, un regard « de côté » qui permet de voir et comprendre la société « autrement » et de l'interroger, voire l'apostropher.

FLASHER
POUR S'ABONNER



Ou se connecter sur
lapostrophe.secours-catholique.org

lapostrophe.secours-catholique.org

 [caritasfrance](#)
 [Secours Catholique-Caritas France](#)



ENSEMBLE,
CONSTRUIRE
UN MONDE JUSTE
ET FRATERNEL