# FRACTURE(S)

Qui sommes-nous ?

# FRACTURE(S)

## Qui sommes-nous ?

IRMGARD
FATIMA
LEYLA
RITA
FAIDILA
SEMRA
CHAMSS
ODETTE
KADIJA
SAFAE
CLEMENTINE
MOUNIA M.
SIHAM
MOUNIA O.
LIV

# FRACTURE

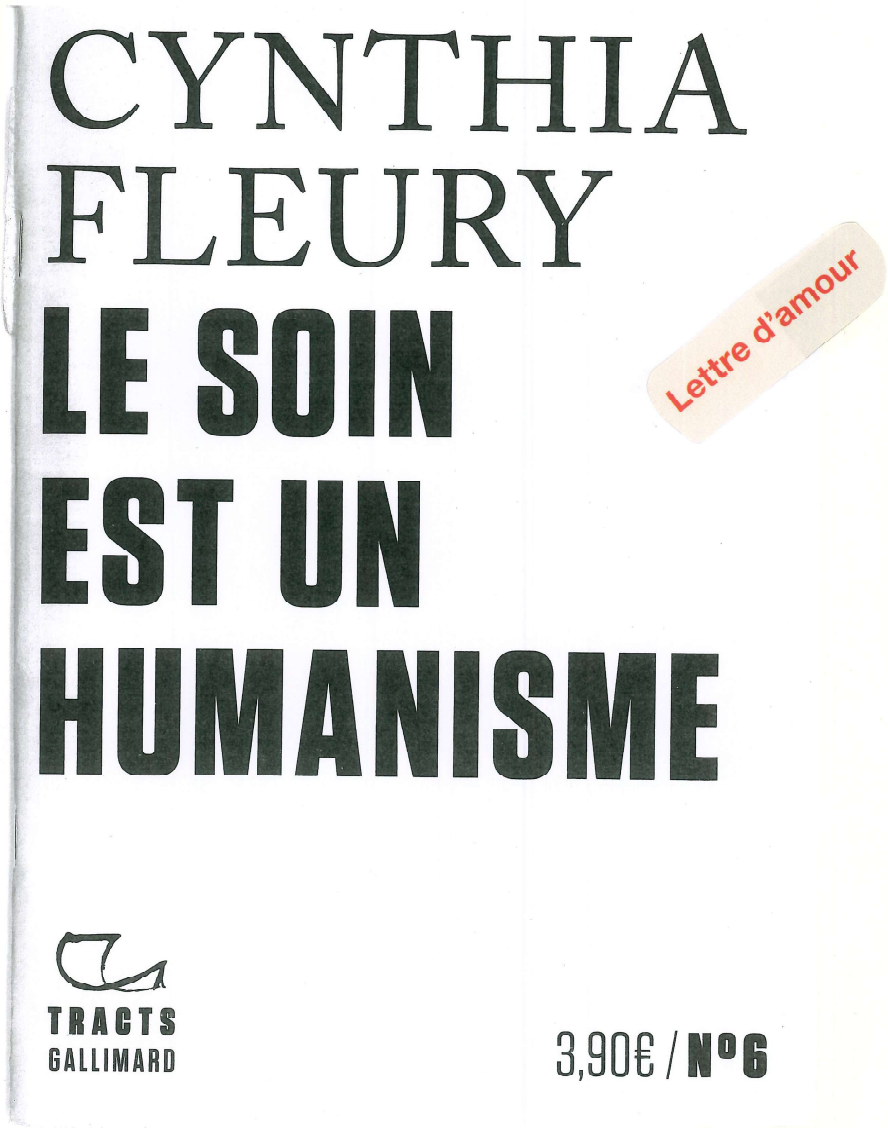
Qui suis-je ?

**C'est quoi, une fracture ?**

Une lésion osseuse, une blessure physique qui se traduit radiographiquement par une discontinuité de la partie corticale de l'os.

Cela nécessite du temps pour guérir et parfois l'immobilisation ou une chirurgie.

**« Sommes-nous des êtres libres ou déterminés ?** Et si nous sommes l'un ou l'autre, quel élément en serait-il la cause ? », Pascale Seys. Hannah Breslover : « Nos destinées obéissent à une loi immuable qui semble s'ordonner à un point de rencontre vacillant et toujours incertain entre une volonté désirante et l'instabilité des circonstances. »




Lettre d'amour

Qui es-tu ? Qui seras-tu ? Qui seras-tu au bout de quel chemin – au bout de quels chemins ?

Le concept allemand du Weltschmerz, la douleur ou le chagrin du monde, du début du 19ème siècle questionne avec mélancolie le sens via les valeurs matérialistes affichées de nos vies et de nos sociétés et ressent un certain vide émotionnel par rapport à beaucoup de nos actes humains.

Quand tu as changé complètement ton orientation professionnelle en 2010 pour poursuivre les études des soins infirmiers, c'était probablement ton Weltschmerz à toi qui cherchait une réponse à cette question éternelle : Quel sens dans tout cela ? – Par conséquence, suivre cette formation, rencontrer l'humanité dans toute sa dimension, t'aidait et t'aide à panser et à penser tes questions, tes doutes, tes blessures et tes peurs. Participer au monde par petits gestes, orienter même à petit niveau un regard vers une autre société possible ou au moins souhaitable, se poser des questions, certes, ce n'est pas un chemin ni un processus facile. Mais dans la conception des choses, c'est une forme de prendre soin de toi-même car tu es ainsi. « Gnothi seauton » - « Connais-toi toi-même. » Cette expression du grec ancien qu'on retrouve chez Platon et Socrate nous invite vers une introspection, vers un questionnement de soi-même, de ce que nous sommes, de ce que nous aimerions être ou devenir, une invitation à rester en mouvement, à ne pas s'arrêter sur notre chemin vers nous-même. Ce qui te semble intéressant dans cette démarche intellectuelle, ce n'est pas la connaissance finale de soi-même mais le chemin et ses énigmes.

Ton Weltschmerz à toi comme personne et comme professionnelle, c'est un travail perpétuel d'apprivoiser la fin, le vivre comme naturel car cela serait contre la loi de la nature que rien ne change. Sauf l'amour. Emily Dickinson écrit : « Seul l'Amour peut blesser - / Seul l'Amour soigne la Blessure. »

Toi-Même

**Liv LEPKE**
*Infirmière à Interface Adultes*

3 juillet 2020
“Le Monde”
*Isabelle Joschke : “Au large, tout change”*

“Pour moi, la compétition, c’est moins se mesurer aux autres qu’à soi-même. C’est identifier ses limites et les dépasser, dépasser ses peurs. C’est passer du temps à ouvrir des portes sur des espaces qu’on ne connaît pas. Il n’y a pas pour moi de plus grand sentiment de liberté que celui qu’on éprouve quand on a dépassé une peur.”

Isabelle Joschke disait en juillet 2020 dans une émission à la radio que **ses expériences conditionnent son nouveau départ**.

Ces femmes que j’ai rencontré, ces “maman solos”, leurs batailles et ma fascination par le concept du Vendée Globe ont fait écho, ont fait un.
Associations d’idées, association de sons, associations de la rudeur, association de la force.
Associations de femmes.

**Bataille à la mère.**

Inspirée par

*Vendée Globe :*

Solitaire, sans escale et sans assistance.

Le concept :

Le concept du Vendée Globe est simple et compréhensible par le plus grand nombre : boucler le tour du monde en solitaire, sans escale et sans assistance. Ces trois paramètres essentiels constituent la signature inimitable de l'épreuve, son véritable ADN. Ils sont définis clairement par les instructions de course.

Est-ce que cela vaut pour nous tous :
Nos expériences conditionnent nos nouveaux départs ?

Le mercredi 27 novembre 2024, on n’arrive plus à joindre ma mère. Il était environ 17h que j’ai dû appeler de Bruxelles la police de Freiburg im Breisgau en Allemagne pour déclencher la procédure d’aller à la recherche de ma mère. Vers 23h15 j’apprends que ma mère est décédée et se trouvait sur son canapé dans son salon, Fuchsstrasse 21 à 79102 Freiburg im Breisgau. Dernière fois vue vivante : le dimanche 17 novembre à 0h18 (donc, le lundi 18 novembre 2024).

Je pars le jeudi 28 novembre 2024 seule de Bruxelles à Freiburg. J’affronte le passage à la police pour récupérer ses clés de son appartement toute seule. J’affronte son appartement post-mortem toute seule. Je traverse son appartement toute seule, j’ai l’impression qu’elle est juste partie pour chercher des cigarettes. Et elle n’est jamais revenue. Je traverse son appartement en pleurant, en criant de manière silencieuse mais à haute voix : “Mama, meine Mama : wo bist Du?” - Ja, maman, ma maman, où es-tu ? Je dors toute seule une première nuit dans cet appartement, dans son lit. Je me réveille toute seule le lendemain. Je suis seule. Je me sens seule.

Jusqu’au 13 décembre 2024 je suis souvent seule et je me sens souvent très seule.

**Seule chez elle sans elle sans ailes.**

Le vendredi 13 décembre 2024, deux de mes trois enfants et moi, nous quittons la Fuchsstrasse le matin vers 9h. Le ciel est magnifique. Il fait froid. Tout est clair. On part à Stuttgart pour son enterrement.
Au large, tout change.

Bataille de ma mère.
Solitaire, sans escale et sans assistance.
C’était beaucoup ça, sa vie.
Et certainement ses dernières années de vie, ses derniers mois et ses dernières semaines.
Puis, elle est partie toute seule.
Elle a dû se sentir seule.
Ou peut-être pas.
Peut-être son Vendée Globe était aussi ça :

“Pour moi, la compétition, c’est moins se mesurer aux autres qu’à soi-même. C’est identifier ses limites et les dépasser, dépasser ses peurs. C’est passer du temps à ouvrir des portes sur des espaces qu’on ne connaît pas. Il n’y a pas pour moi de plus grand sentiment de liberté que celui qu’on éprouve quand on a dépassé une peur.”

Peut-être qu'elle a dépassé sa peur toute seule et est libre maintenant. Enfin.

Et moi, est-ce que j’ai passé entre le 27 novembre 2024 et le 13 décembre 2024 assez de temps seule à ouvrir des portes sur des espaces que je ne connais pas ?
Est-ce que je me sens libre ?
Est-ce que je dépasse mes peurs ?

Est-ce que toutes nos expériences conditionnent nos nouveaux départs ?

# FRACTURE

Qui est-elle ?

**Est-ce qu'une fracture peut s'entendre ou s'entend à l'oreille humain ?**

Oui, une fracture traumatique au moment de l'impact.

*Wenn Tränen fallen müssen, soll es Regen sein, - doch dies als Silbertränen um der Trauer Willen,*
*und diese grünen Bäume sollen träumen hier und wachsen - in meinem Herzen, falls ich wieder auferstehen sollte.*
*Doch ich will schlafen, denn wo kann Tod wohl sein, - solange ich in diesen blauen, schläfrigen Hügeln über mir*
*meine Wurzeln habe wie ein Baum? Auch wenn ich tot sein muss, - wird dieser Boden, der mich hält, mich atmend finden.*
William Faulkner

Wir nehmen Abschied von

# Irmgard Lepke

geb. Pfenning

* 1. Januar 1944 in Schwäbisch Hall
† im November 2024 in Freiburg i. Breisgau

Die Familie

Die Beerdigung findet im engsten Kreis auf dem Waldfriedhof Stuttgart statt.

"Comment définis-tu le regret ?
Est-ce que tu peux me parler d'amour ?"

Maman, qui es-tu ?
Qui suis-je ?
Qui allons-nous être au bout de quel chemin ?
Être soi-même est déjà un défi à vie.
Être quelqu'un pour l'autre, est-ce possible ?
Si c'est possible, est-on encore soi-même ?
Je regrette de ne pas savoir qui tu es au fond de toi.
Et j'aurais aimé te parler de mon amour.

Chère Mama,
je t'aime.
Je t'aimais.
Je vais toujours t'aimer.
Ce n'était pas toujours facile.
C'est ainsi.
Rumi disait : " La blessure est l'endroit où la lumière entre en vous. "
Merci pour tout, ma maman aimée.

Freiburg, Okt. 24
Liebe Liv,

pass' auf Dich auf!
Ich denke an Dich mit vielen Grüssen u. Küssen Deine Mama

Jens Wolf · Viel Glück! (Schwein) · Aquarell · 5376
4 260513 258718 © Präsenz Medien & Verlag · Am Amthof 7 · D-65520 Bad Camberg · praesenz-verlag.com

**Est-ce qu'une fracture compliquée peut mener à une amputation comme première ou 2ème intention thérapeutique ?**

Non. L'amputation est liée à un problème vasculaire. L'amputation est un dernier recours lié à une complication sur complication sur complication….

**Le présent :**

Maintenant, pas hier ni plus tard, ni demain. Non-existant.
Grammaire.
Je suis. Tu es. Il/Elle est.
Nous sommes. Vous êtes. Ils/Elles sont.
Présent simple, valeur temporelle de base, expression du caractère actuel du procès exprimé par le verbe, s'opposant à deux autres valeurs temporelles fondamentales : le passé et le futur ; le temps présent comme absolu car sa valeur ne dépend pas d'un autre verbe ; présent à tous les modes : subjonctif, conditionnel, impératif, infinitif, participe, gérondif.
Présent simple ou composé. Est-ce que le présent n'est jamais simple ou toujours composé ?
Google : « Comment expliquer le présent ? Quand on utilise le présent ? Quel est le présent ? C'est quoi le présent de l'indicatif ? » sont les questions les plus demandées sur Google.
Et moi dans tout cela, suis-je présente ? Ai-je présence ? Am I a present, a gift ? - Et son contraire : l'absence.
Pour l'absence, aucune règle grammaticale existe.
C'est l'absence qui est la règle à elle-même.

« Légèreté… l'autre nom de liberté. Dans la quête de la légèreté, les attachements sont une charge encombrante. Surtout lorsqu'ils deviennent de trop lourds fardeaux à supporter et préfigurent une vie de contraintes obligées. Et surtout si on éprouve que les liens qui nous rattachent aux autres sont problématiques (noueux ou filandreux) et *a fortiori* s'ils tirent leur force de nous aliéner mélancoliquement à des âmes mortes, ou sadiquement à des êtres « sans âme » (narcissiques). Il faudrait pouvoir lâcher du lest pour pouvoir s'envoler, il faudrait avoir le courage de l'égoïsme mais aussi de l'espérance, le courage d'oublier et d'abandonner les autres, ceux qui dépendent de nous et ceux dont on dépend, pour pouvoir enfin éprouver pleinement, *corps et âme*, la fantaisie de la *liberté libre*. Mais avant de « larguer les amarres », en cette période d'indétermination, qui pourtant l'exige (qu'est l'adolescence), il faudrait être sûr(e) de se suffire. D'où l'indécision. Voire le désarroi. Ou alors renoncer à se séparer en espérant secrètement retrouver la première légèreté, celle que promeut le fantasme océanique de retour dans le ventre maternel (et non de fusion symbiotique d'avec le corps de la mère) : « Nous sommes des animaux aquatiques intra-utérins qui devons nous habituer à la vie terrestre. » C'est que dans le liquide amniotique il n'y a point de pesanteur : que vive alors la liberté qu'octroie la possibilité de tous les mouvements et peut-être même que soit permis que l'esprit flotte (on imagine au début avec une grande légèreté) aux cœurs des eaux originelles. Tandis qu'au dehors s'impose aux autres la dure loi de la pesanteur du monde : au commencement P = mg. », Pr Maurice Corcos, *Abécédaire de l'anorexie*

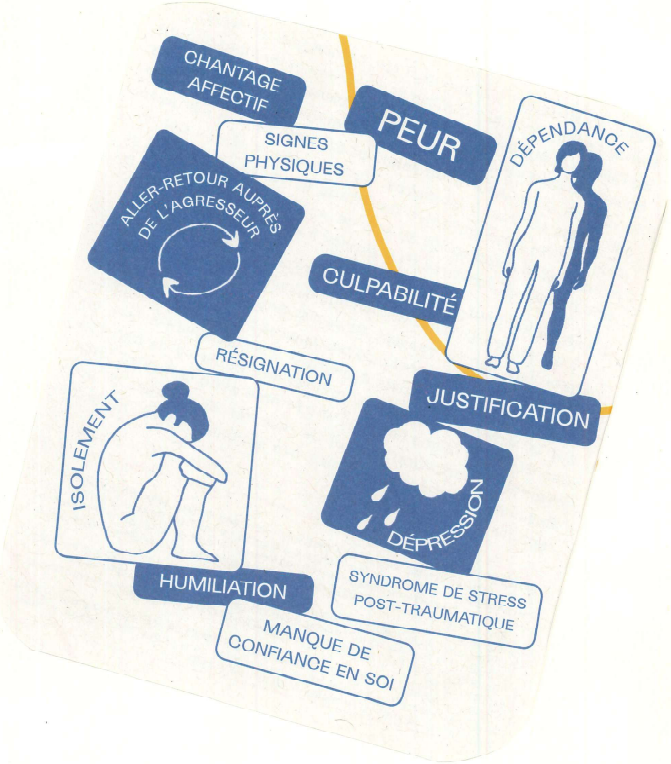
# FRACTURE

## Qui sont-elles ?

**D'où vient une fracture ?**

D'un traumatisme, d'une fragilité.

*Nous sommes les récits que nous nous racontons.*




# Vous êtes une maman seule?

**Quelles sont les séquelles et/ou conséquences d'une fracture ?**

C'est possible qu'il n'y ait aucune séquelle ou conséquence une fois guérie. Et c'est aussi possible qu'il y a une ou des complications, une déformation osseuse ou une raideur.

Toujours espérer que demain cela sera mieux, 8 ans au total, 3 ans pour prendre décision de partir. on reste, pour les enfants.

Ce n'était pas par manque de courage mais je ne voulais pas que ma fille reste une semaine sur deux avec lui, cela aurait été une garde alternée. Je me sentais comme une condamnée.

Il y a une barrière et je ne peux pas me libérer.

Il y a toujours un choix à faire : Soit nous soit les enfants.

Il y a des choses dans la vie qu'on ne peut pas choisir. Alors, on doit choisir le moindre mal.

**Atelier 1 : Fracture**

Peux-tu raconter un moment de « fracture » dans ta vie ?

*Fracture* = un événement « négatif », une période qui t'a marquée, a marqué la famille, une blessure, rupture, souffrance,…

Sidération.

Déception

incompréhension

tristesse

Faiblesse

condamné à rester
à attendre la délivrance

**Fatima:**

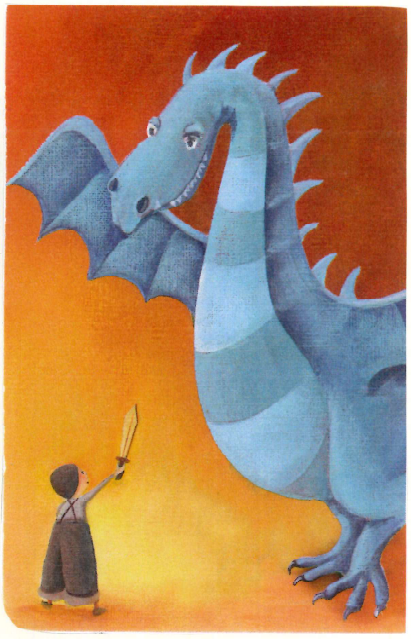
La déception.

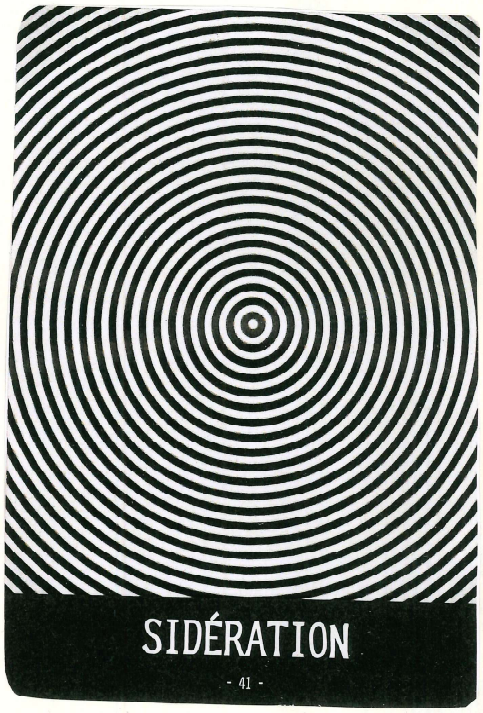
L'incompréhension, la tristesse.

Je me sens faible.

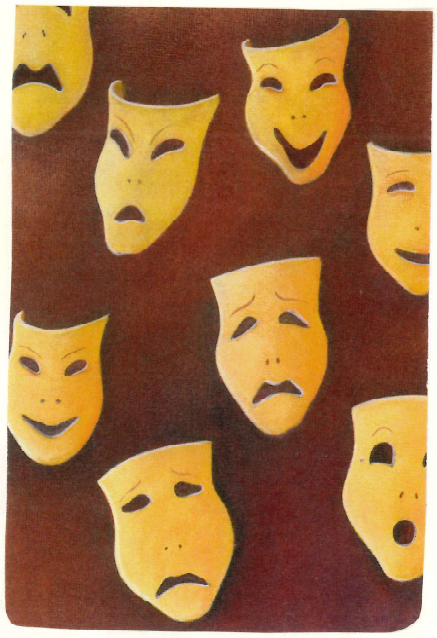
Comme une prisonnière, je ne peux pas sortir, pour ma fille.

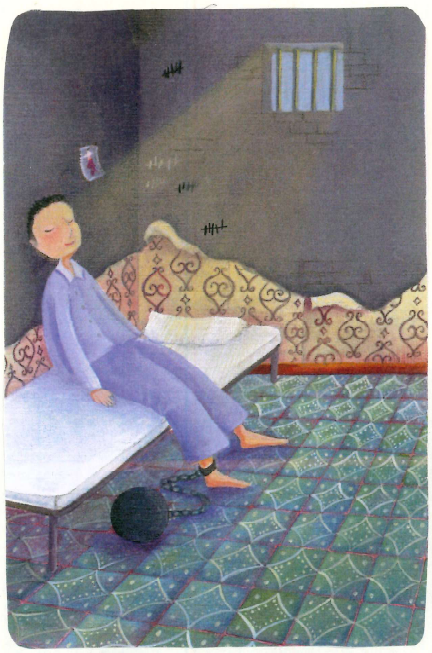
Mais je suis partie.









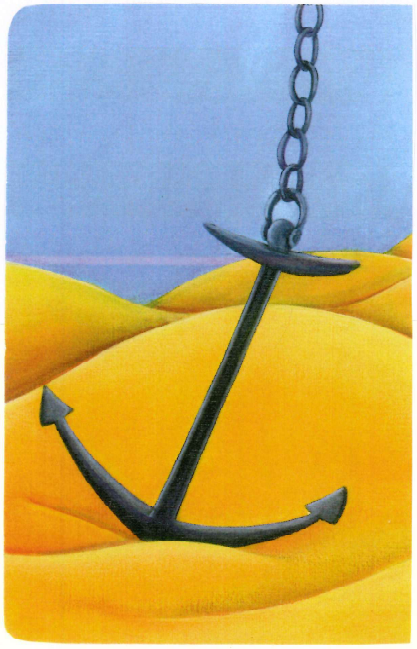
LEYLA

**Atelier 1 : Fracture**

Peux-tu raconter un moment de « fracture » dans ta vie ?

*Fracture* = un événement « négatif », une période qui t'a marquée, a marqué la famille, une blessure, rupture, souffrance,…

- Vega Ez xu be tene je dunyaye qut hisdekem.
  1- Teknik 2- Moral.
- Ez naxuzem keseki bebisim u neji xu u denge xu.
  Naxuzem bebisem.
- Ez debeniy behredame o nekarem derkevem.
- Wexteki wendai u saateki be dem saat. sani u. dege
  Yani Ez xu insaneki be çare de binem.
  Ez nekarem qerara hiç teşteki bedem

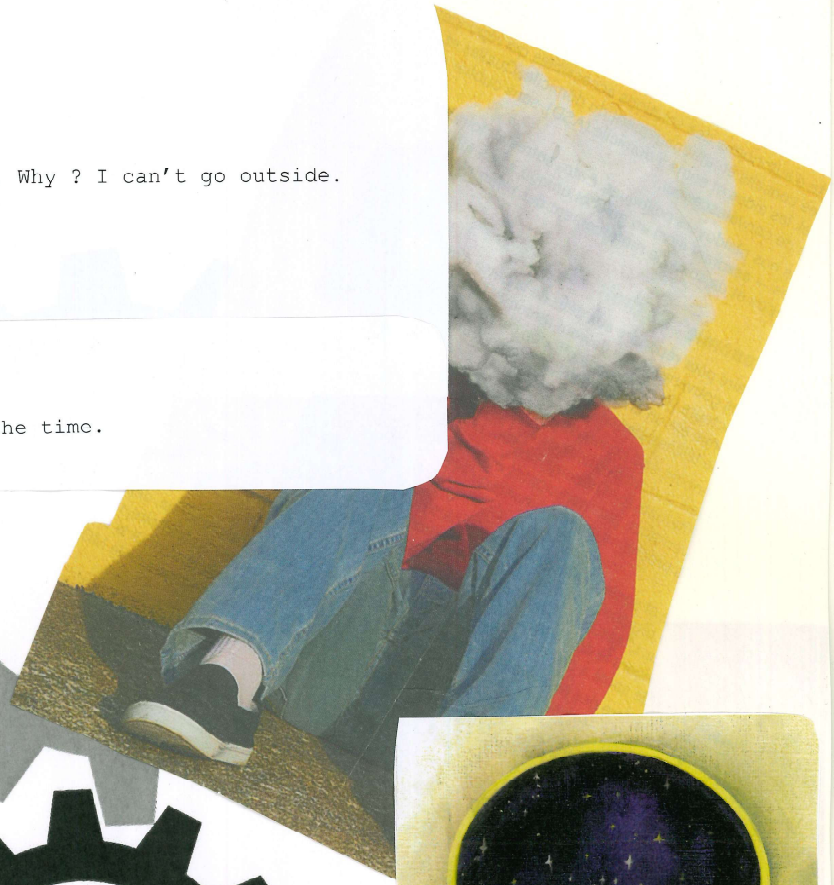


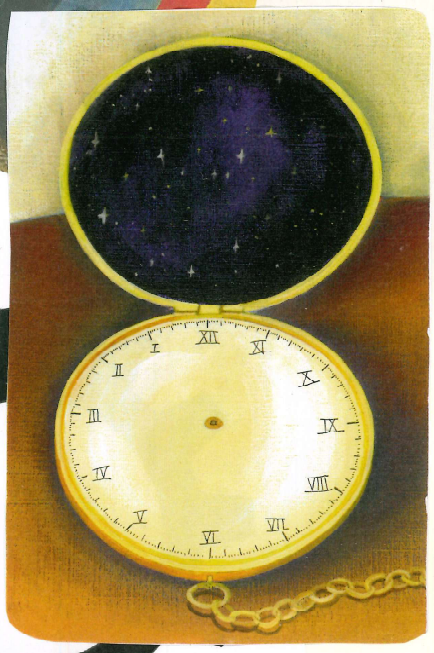
**Leyla :**

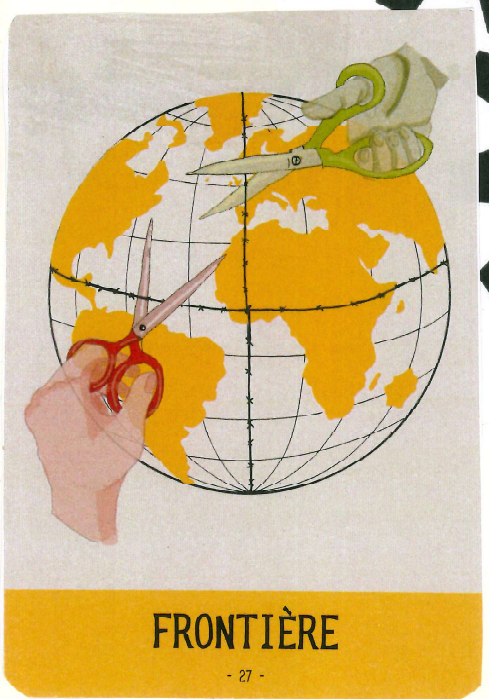
I am lost.

Il y a une frontière. Je l'ai faite pour moi. Why ? I can't go outside.
Je suis toute seule.
I can't listen to myself.
I am deep drowning, I cannot come up.

I lost time, it is lost time, I cannot find the time.







**Atelier 1 : Fracture**

Peux-tu raconter un moment de « fracture » dans ta vie ?

*Fracture* = un événement « négatif », une période qui t'a marquée, a marqué la famille, une blessure, rupture, souffrance,…

**Rita :**

How we cut our possibilities ourselves.

How to be a better version of myself.

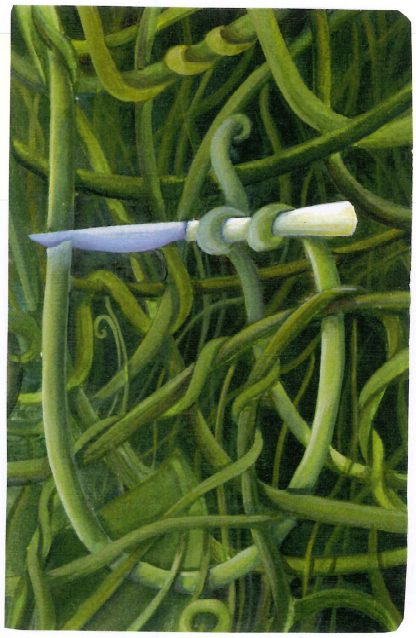
At the same time, I just want to cut myself from everybody.

Living in an illusion. Maybe one day I can do something but not today.

You also feel more safe since you live in illusions.

I like the image of the fire. I was a street artist, a dancer with fire. This is a past life.

I never feel good enough, enough confidence. But maybe one day.



**Rita seule à moi :**

I have no roots.

When the war started in Ukraine, I took the decision and left the next morning with my kids (now 8 and 11) with whatever train was proposed, towards the East. We stayed in a students' residence with others. When they were bombing, we went to the cellar to hide. A man told us : this is not built for this, it is not a bunker. This will be your cemetery. So I decided to leave again. To Poland. We stayed in a military camp in the forest, lost and hidden. People in Poland were so friendly. After 3 weeks, there was no money anymore to keep us there. So we were sent somewhere else.

Me to Belgium. I didn't choose Belgium as a country.

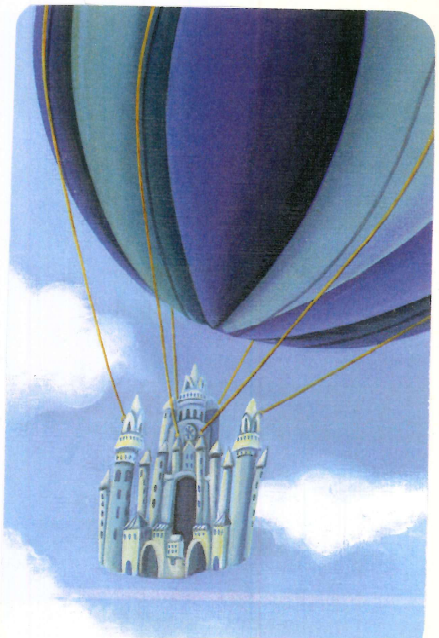
I was separated before. The kids are fine, they speak perfect French now. I have no one left there. I don't know about their father.

It's a different reality, no communication possible. What to tell : I go to the playground here and they are in war?

The Russians renamed my city, they rebuilt buildings, they do what they want.

I cannot concentrate, I have inner dialogues. So when Clementine is speaking, I do the bracelets with the pearls, it helps.

It is so hard, meeting new people. It is like a Hurican.



**Atelier 1 : Fracture**

Peux-tu raconter un moment de « fracture » dans ta vie ?

*Fracture* = un événement « négatif », une période qui t'a marquée, a marqué la famille, une blessure, rupture, souffrance,…

La maladie de mon fils

La décider de mon fils

La séparation

**Faidila:**

Le Cœur: cela fait 8 ans que mon cœur n'a pas encore guérit.

En 2017, mon fils est décédé, 5 ans de maladie, décédé à 8 ans d'autre chose.

Et mon mari est parti.

**Atelier 1 : Fracture**

Peux-tu raconter un moment de « fracture » dans ta vie ?

*Fracture* = un événement « négatif », une période qui t'a marquée, a marqué la famille, une blessure, rupture, souffrance,…

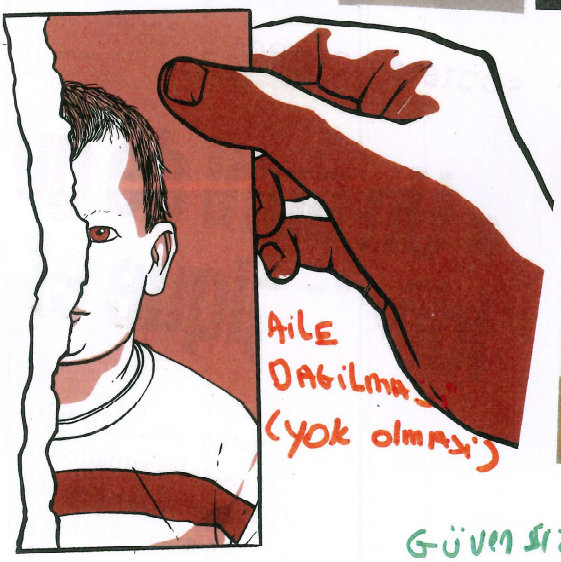
KENDİNİ ÇIKMAZDA HİSSETİYORDUM

ÖZGÜRÜM

KENDİME ZARAR VERMEYİ DÜŞÜNÜYORDUM ...

PİSKOLOGİSİ BOZUK

TEK KALMA



AİLE DAGILMASI (YOK OLMASI)

GÜCSÜZ....

YIPRANMIŞ...

DARMA DAGINIK...

GÜVENSIZLIK...

YASAYAN BİR KADI ÖLÜYDÜM...

KALP KIRIKLIGI....

**Semra :**

Je suis une personne morte à l'intérieur de moi. J'ai choisi la guérison.

Il y a un avant et un après.

Avant, j'avais la confiance : dans les autres, en moi. Maintenant, je n'ai plus de confiance, ni en moi ni dans les autres.

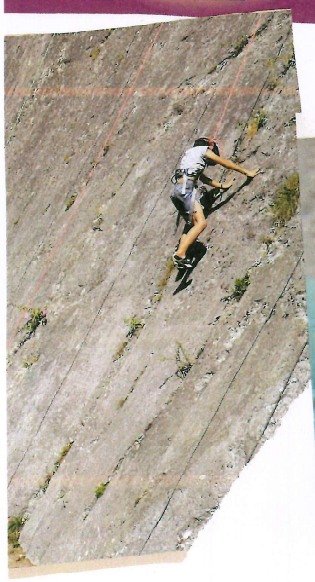
Je n'ai pas envie de pleurer ici. Je pleure chaque fois.

**Atelier 1 : Fracture**

Peux-tu raconter un moment de « fracture » dans ta vie ?

*Fracture* = un événement « négatif », une période qui t'a marquée, a marqué la famille, une blessure, rupture, souffrance,…

Audi Vorst ligt in vogelvlucht op 600 meter van het kanaal en 12



by zoe-jDAR4d3wOkQ - Unsplash

**Chamss :**

C'est mon fils, moi et le dragon dans ma vie.

C'est encore la guerre mais cela diminue.

**Atelier 1 : Fracture**

Peux-tu raconter un moment de « fracture » dans ta vie ?

*Fracture* = un événement « négatif », une période qui t'a marquée, a marqué la famille, une blessure, rupture, souffrance,…

# Vers la lutte finale

Je suis arrive de guerir mes blessure et je suis arrive aussi ~~dans~~ de l'arache ma liberte et voici ma victoire aujourd'hui.

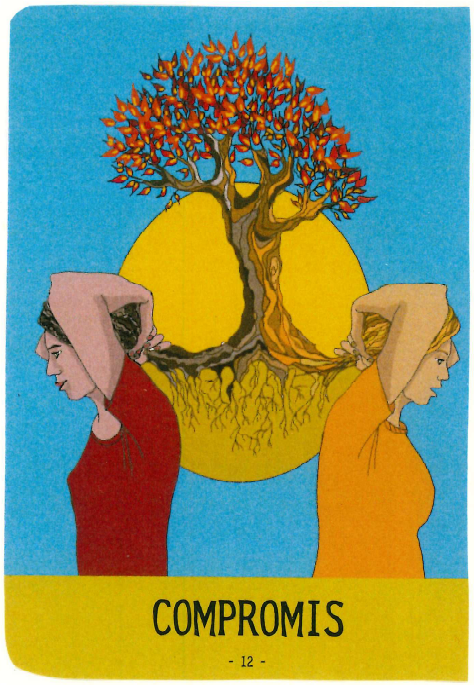
au moment de Fracture dans ma vie je beaucoup souffaire j'avais de blessure, je manque l'afect.

la sutiation de mon fils c'est comme une Fracture dans ma vie, sa dechir ma vie, me je reste toujour fort mais divorce aussi c'est une fracture dans ma vie toute cet sutiation négatif dans ma vie

**Odette :**

C'est la victoire, la flamme. Avec la flamme, on peut tracer un chemin, retrouver un chemin.

Avant, c'était un lourd fardeau dans ma tête, des idées sombres, je ne peux rien faire.



**Atelier 1 : Fracture**

Peux-tu raconter un moment de « fracture » dans la vie ?

*Fracture* = un événement « négatif », une période qui t'a marquée, a marqué la famille, une blessure, rupture, souffrance,…

**Kadija :**

Il n'y a pas de recette magique pour faire la vie comme on voudrait.

Il y a des relations toxiques.

J'ai gagné mes enfants et non pas perdu mon temps.

Nos enfants payent notre faute.

Hier est parti, aujourd'hui je vis, demain on verra.

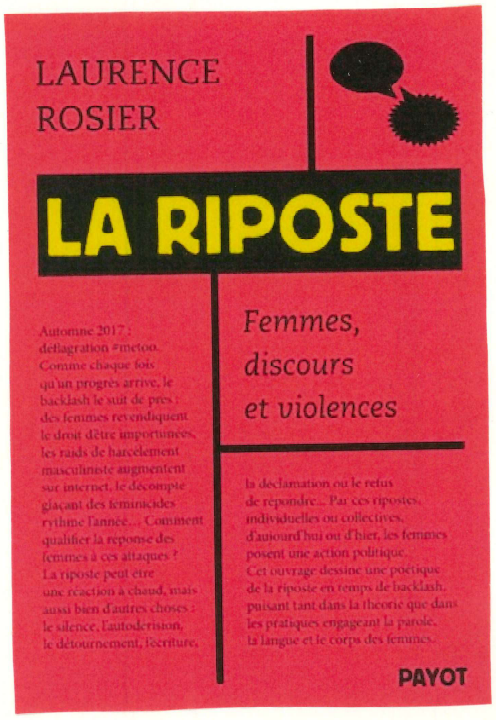
Je me sens libre, ma vie : elle est simple, tranquille.

Il faut chercher l'énergie positive.

Je suis très fatiguée mais je suis tranquille.

**A quoi sert l'écriture ?**

A quoi sert la vie ?
A quoi sert la lutte ?
A quoi sert la guerre ?
A quoi sert la paix ?
A quoi sert que je me lève chaque matin ?
A quoi sert mon investissement dans mon travail ?
A quoi sert d'avoir des enfants ?
A quoi sert leur enseigner des valeurs ?
A quoi sert l'espoir ?
A quoi servent les rêves ?
A quoi sert ce monde ?
C'est à cela que sert l'écriture !




**Est-ce que quelque chose de nouveau peut naître d'une fracture ?**

La consolidation de la fracture, ton os ne sera plus jamais comme avant. La cal osseuse est plus solide qu'avant. Il y a une fragilité autour de la fracture mais pas au même endroit que l'os fracturé.

**Qu'est-ce que le corps humain peut enseigner à l'individu comme à la société sur le sens de la fracture ?**

Pour une fracture de stress : un trop plein, trop de stress, trop d'intensité, trop de tension.

Des fois, c'est pour préserver le terrain sur lequel la fracture a lieu car ce terrain est trop fragile.

Des fois, cela arrive aux personnes qui ne prennent pas de repos.

Et en même temps, sur pas mal de choses, on n'a pas de prise.

Safae : Dès que cela va mieux, soudain, une fracture. Qui chamboule tout. Ce n'est que moi ou cela arrive à tout le monde ?

Clémentine : On en a parlé beaucoup ici : des petites choses que pour d'autres ne représentent pas un grand défi, deviennent pour des mamans solos des grosses fractures.

Mounia : Chacun a ses capacités.

Safae : Est-ce que c'est dans ma tête ?

Mounia : Être étrangère rajoute aussi une difficulté, que la famille est loin.

Safae : Et des fois, la famille rajoute aussi des problèmes.

**Quand est-ce qu'on parle du début de la guérison ?**

Dès l'immobilisation et en diminuant l'impact du stress.

**Quel est le rôle de la cicatrisation ?**

Essayer d'arriver à l'état antérieur de la fracture. Colmater les brèches. Refermer une blessure.

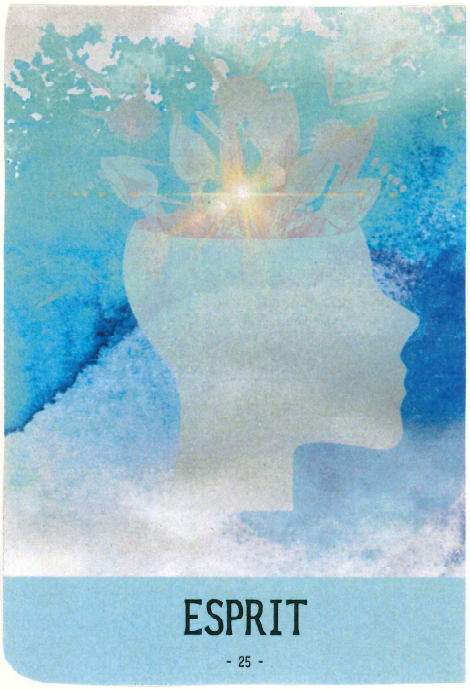
**Atelier 2 : Cicatrisation (ou guérison…)**

Peux-tu raconter un moment « cicatrisation » dans ta vie ?

*Cicatrisation* = un événement ou une période qui t'a permis de cicatriser certaines blessures/souffrances, te sentir mieux, t'empouvoirer,…)

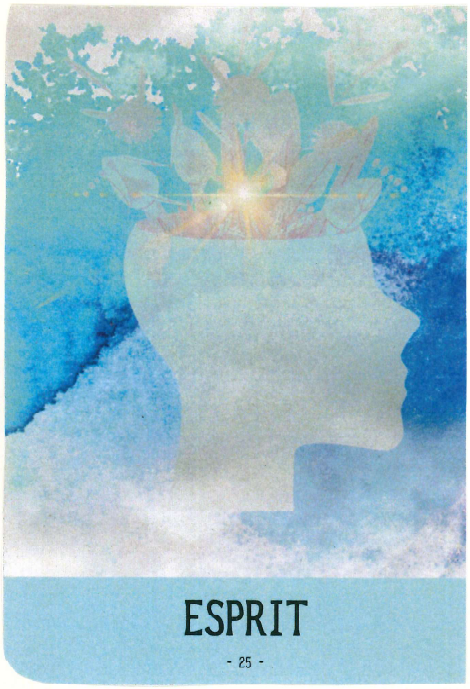
Odette :

Je m'accroche.
Mon esprit manque de lumière même si je m'accroche.
Âme : Un symbole important. Noir. J'espère malgré le noir.
Les fleurs et couleurs : Si tu as l'espoir. J'aime les fleurs, la joie, l'amour. L'espoir vient toujours.



Odette :

Je m'accroche.
Mon esprit manque de lumière même si je m'accroche.
Âme : Un symbole important. Noir. J'espère malgré le noir.
Les fleurs et couleurs : Si tu as l'espoir. J'aime les fleurs, la joie, l'amour. L'espoir vient toujours.



**Atelier 2 : Cicatrisation (ou guérison…)** Leila

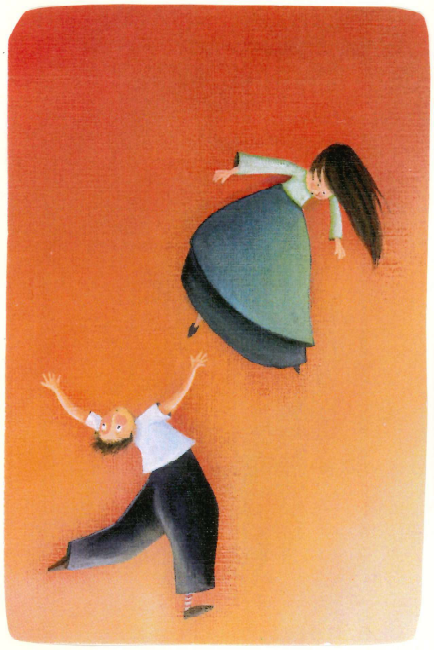
Peux-tu raconter un moment « cicatrisation » dans ta vie ?

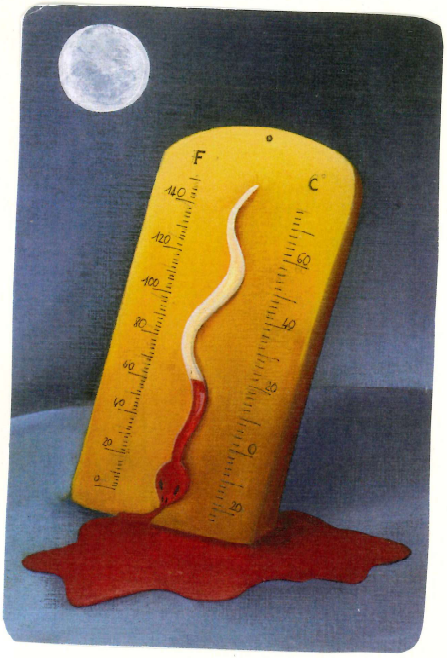
*Cicatrisation* = un événement ou une période qui t'a permis de cicatriser certaines blessures/souffrances, te sentir mieux, t'empouvoirer,…)

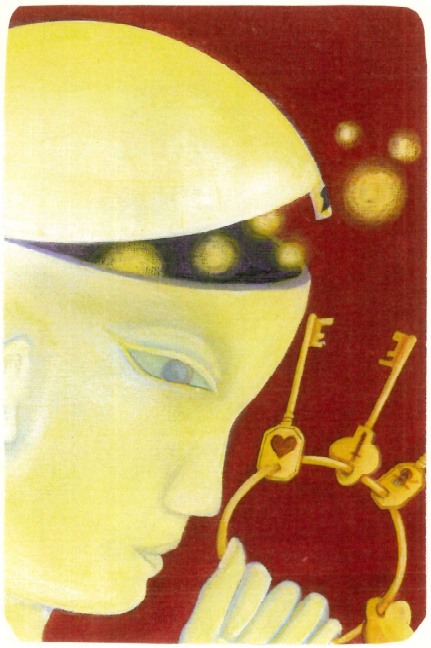
- Je pense toujours négativement.
- Je sais beaucoup de choses. En même temps, je ne sais rien.
- Je sais qu'il y a beaucoup de clés mais je les ai toutes perdues.
- Je veux planifier ma vie mais je n'y arrive pas.

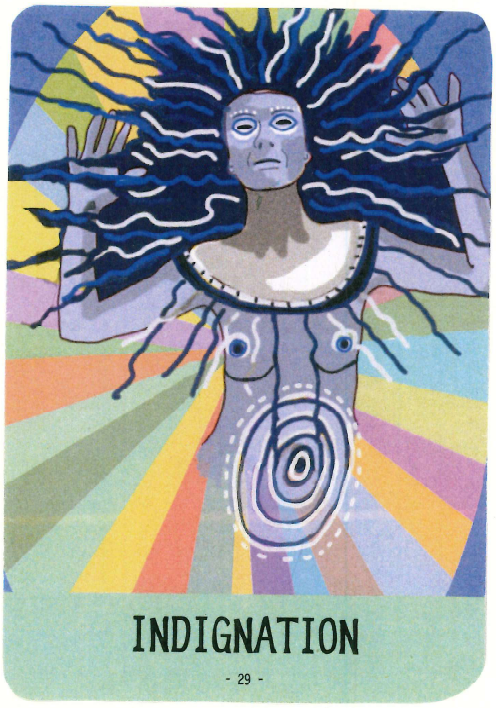
Leyla :

Je suis devenue une personne négative. J'aime la vie, je ne trouve pas de solutions. Je sais, je vois - mais je ne sais pas comment y arriver. Je souhaite des trucs mais je ne sais pas comment faire.
Et je reste bloquée. Comment lors d'un examen où il y a 10 questions par exemple. Je réponds à la question 1), 2), 3), 4), puis je reste bloquée sur la question 5) pour laquelle je ne trouve pas la réponse. Il y a des personnes qui continuent avec la question 6), 7), etc. et qui reviennent sur la question 5) plus tard pour éventuellement trouver une réponse. Mais moi, je reste bloquée sur la question 5) et je n'avance pas vers la question 6), 7), etc. même si je connais peut-être leurs réponses.









MANIA/0

**Atelier 2 : Cicatrisation (ou guérison…)**

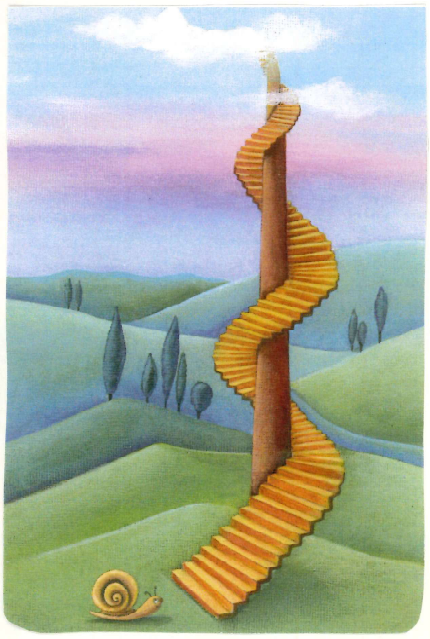
Peux-tu raconter un moment « cicatrisation » dans ta vie ?

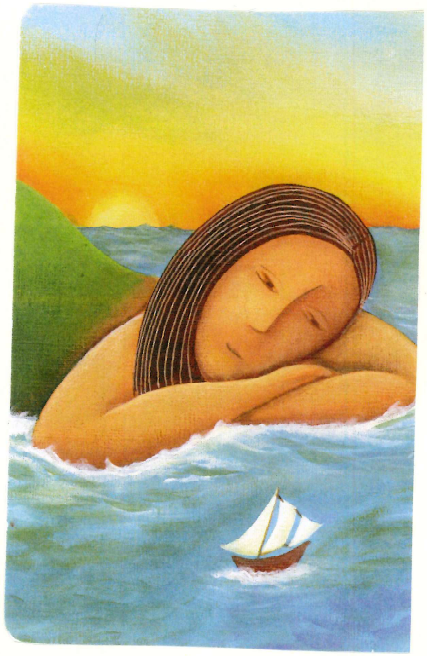
*Cicatrisation* = un événement ou une période qui t'a permis de cicatriser certaines blessures/souffrances, te sentir mieux, t'empouvoirer,…)

Je sens que j'ai encore un long chemain qui n'est pas facile à traver parfois je me sens fatiguée. Comme je suis dans une mer et je suis incapable de nager ou de traverser, mais j'ai toujours d'espoir et je vois depasser mes problèmes et trouver des solutions et une vie épanouie et belle.

Mounia :

Il y a encore un long trajet. J'essaie. Je vais essayer.
La plupart du temps, je me sens dans la mer, perdue, fatiguée.
Mais je pense que je peux y arriver.
J'espère trouver une belle vie, la lumière, des fleurs.





SAFAE

**Atelier 2 : Cicatrisation (ou guérison…)**

Peux-tu raconter un moment « cicatrisation » dans ta vie ?

*Cicatrisation* = un événement ou une période qui t'a permis de cicatriser certaines blessures/souffrances, te sentir mieux, t'empouvoirer,…)

- ma 1re carte devoile mes differents état d'esprit et les differentes casquette que je porte dans ma vie quotidienne avec mes enfants et avec mes responsabilité

Corps

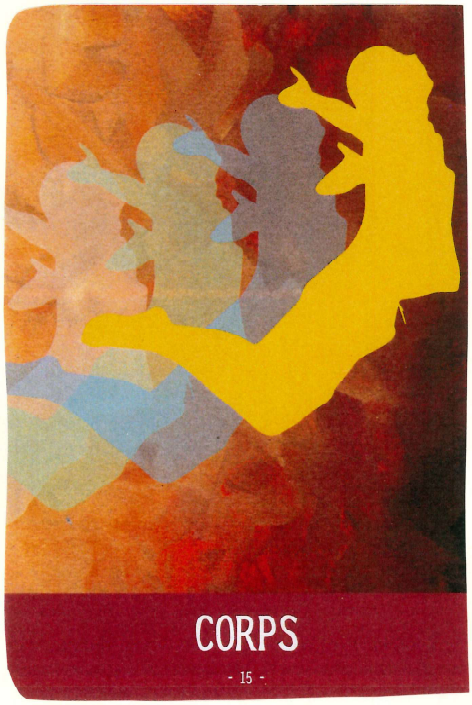
-> je me sens noyer mais je garde espoir et je chante avec les oiseaux et je garde espoir et positivité

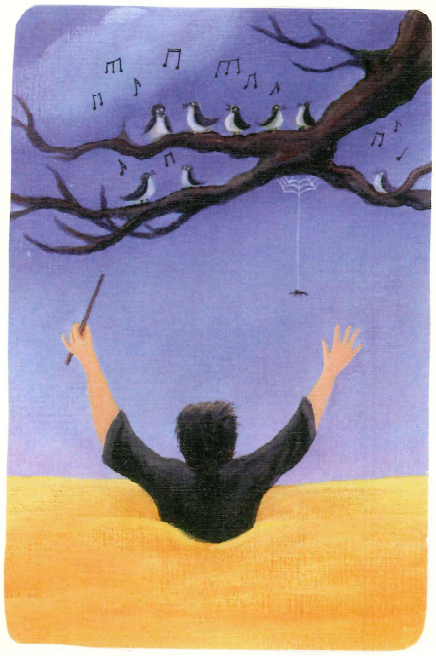
Parfois je c= suis dans le noir mais je veux sortir du noir au blanc, je suis une bonne vivante et je veux garder espoir

Changement

Safae:

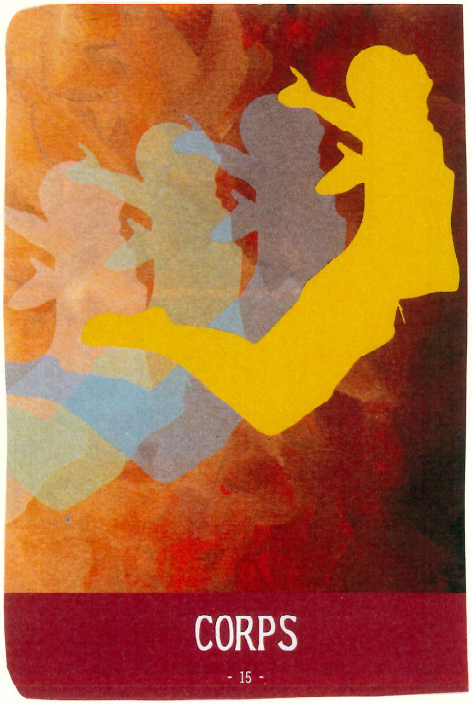
Un corps. J'ai plusieurs personnalités. Je sais m'adapter aux situations.
Je suis en train de me noyer, mais en même temps, je chante.
Du noir vres le blanc. Je souhaite passer du noir au blanc.

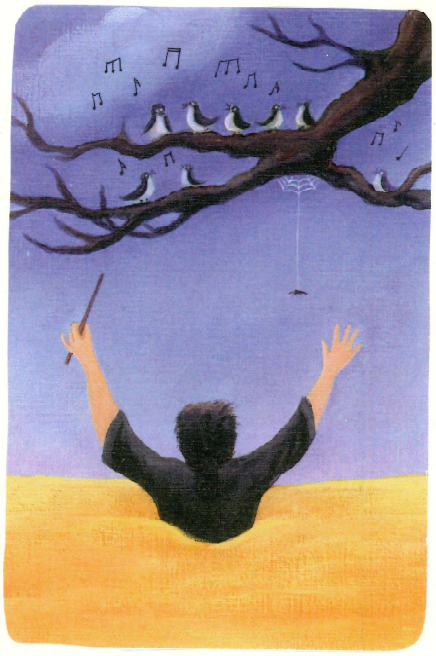


Safae:

Un corps. J'ai plusieurs personnalités. Je sais m'adapter aux situations.
Je suis en train de me noyer, mais en même temps, je chante.
Du noir vres le blanc. Je souhaite passer du noir au blanc.



Boussia Sitham

**Atelier 2 : Cicatrisation (ou guérison…)**

Peux-tu raconter un moment « cicatrisation » dans ta vie ?

*Cicatrisation* = un événement ou une période qui t'a permis de cicatriser certaines blessures/souffrances, te sentir mieux, t'empouvoirer,…)

* je me sens comme une princesse triste perdu dans un désert vide toute seul

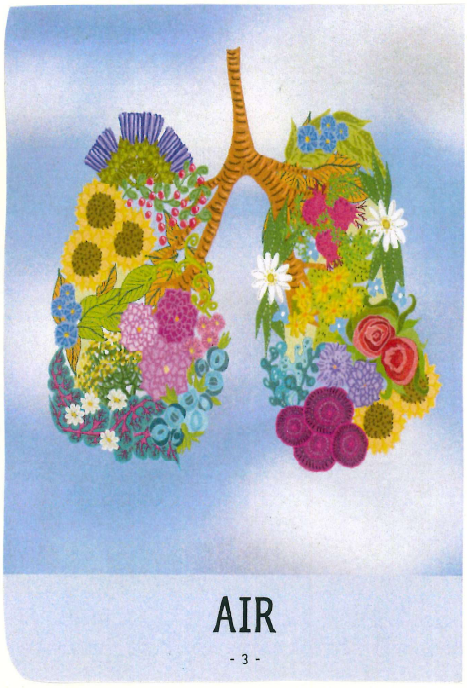
* j'ai rassemblé me forces pour continuer mon chemin

* j'ai dit que j'etais fort j'ai eu un bon résultat je me fais confiance

* enfin, je peux respirer un peu d'air frais

Siham :

Au début, je suis comme une princesse : une princesse triste, seule, pleine de problèmes.
Je deviens forte, empowerment.
L'air : je respire, des bonnes fleurs.



**Atelier 2 : Cicatrisation (ou guérison…)**

Peux-tu raconter un moment « cicatrisation » dans ta vie ?

*Cicatrisation* = un événement ou une période qui t'a permis de cicatriser certaines blessures/souffrances, te sentir mieux, t'empouvoirer,…)

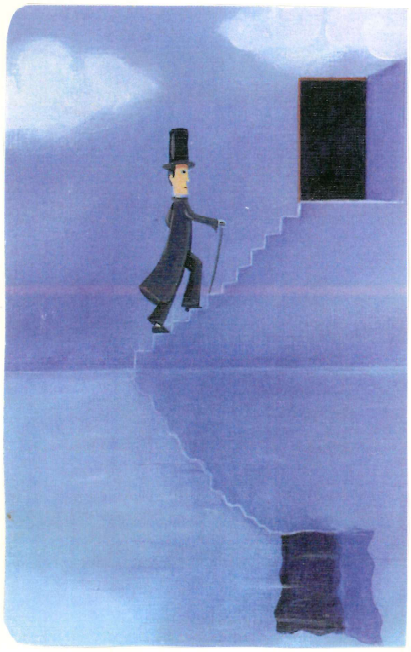
Soleil

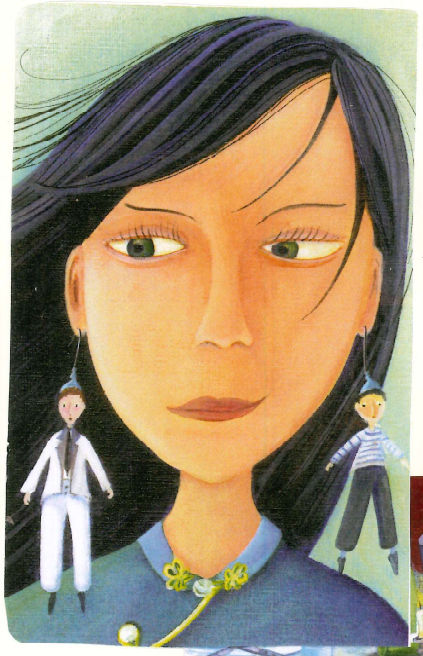
- J'étais perdu. Alors j'ai décidé de me battre.

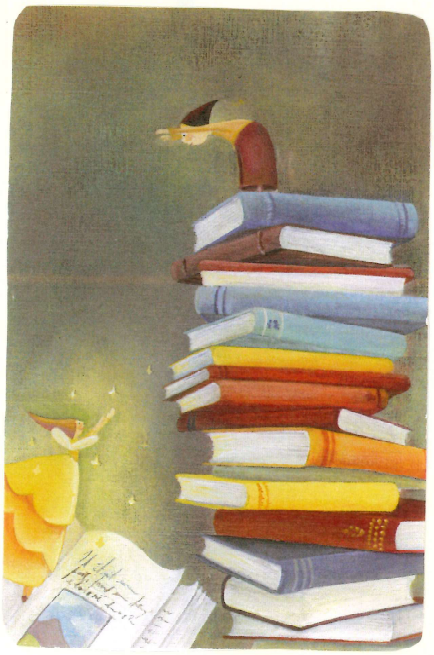
- Mon fils est la lumière sur mon chemin.
Je veux réussir dans ma vie et réussir.
Afin d'atteindre ce à quoi j'aspire.

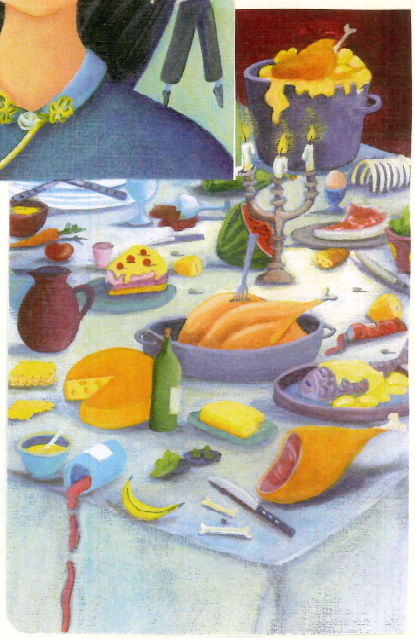
Chamss:

Avant, j'ai pleuré, je ne sais pas comment m'en sortir, quel choix à faire.
Je prends mes forces. Mon fils est ma lumière.
Je dois étudier pour avancer.
Lâcher le néatif.









**Atelier 2 : Cicatrisation (ou guérison…)**

Peux-tu raconter un moment « cicatrisation » dans ta vie ?

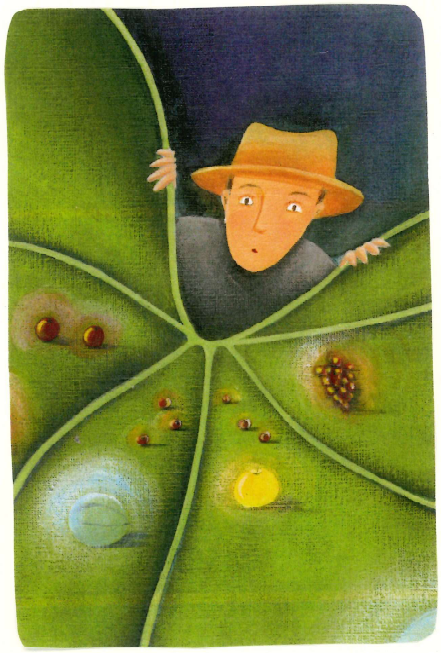
*Cicatrisation* = un événement ou une période qui t'a permis de cicatriser certaines blessures/souffrances, te sentir mieux, t'empouvoirer,…)

Rita :

Gardener : he watches little things. Another universe : eggs, insects, little things, an ant farm.
Sitting on the grass and watching little things, it calms you down.
The queen of ants can survive without water for 6 months, a year without food. The queen of ants is the queen of feminism. She can live 50 years, she is perfect, her body is perfect.

- Sapha : Dans le Coran, on parle de l'importance des fourmis. -

Music: I can't play music, I can't do music. But I can listen to music.
Even if you might be stupid in something, you are always good in something else. And this gives you confidence.



Dans l'islam, chaque élément de la nature est considéré comme ayant une signification profonde et une symbolique particulière. Les fourmis, souvent négligées et considérées comme de simples insectes, ont également leur place dans la religion musulmane. Elles représentent bien plus qu'un simple animal. Dans cet article, nous explorerons la signification des fourmis dans l'islam et la symbolique profonde qu'elles véhiculent.

Le Coran, livre sacré de l'islam, mentionne les fourmis à plusieurs reprises. Dans la sourate An-Naml (Les Fourmis), le prophète Salomon est représenté en train de comprendre le langage des fourmis. Ce récit met en évidence la sagesse et la connaissance de Salomon, ainsi que sa relation privilégiée avec la nature. Les fourmis deviennent ainsi des créatures dotées de langage et de compréhension, et servent à illustrer les dons accordés par Dieu.

vue comme une communauté où chaque individu a un rôle précis à jouer. Les fourmis sont donc un rappel de l'importance de la coopération et de l'organisation dans la vie en société.

La gratitude envers les fourmis :

Dans l'islam, la reconnaissance est une valeur fondamentale. Les croyants sont encouragés à être reconnaissants envers Dieu pour toutes les bénédictions qu'ils reçoivent. Les fourmis, par leur travail acharné, contribuent à l'équilibre de l'écosystème et fournissent de nombreux avantages aux êtres humains. Elles aident à la pollinisation des plantes, éliminent les déchets organiques et participent à la régulation des populations d'insectes nuisibles. Reconnaître l'importance des fourmis dans l'écosystème est donc un moyen de manifester sa gratitude envers Dieu.

Mouna Maghnaoui

**Atelier 2 : Cicatrisation (ou guérison…)**

Peux-tu raconter un moment « cicatrisation » dans ta vie ?

*Cicatrisation* = un événement ou une période qui t'a permis de cicatriser certaines blessures/souffrances, te sentir mieux, t'empouvoirer,…)

. Je n'ai jamais vu un espese plus fort que Les feminin "femme, animeaux". L'amour ou La désamour, La haine, l'ignorance, les blaissures, … nous rand plus fortes.

. aprés chaque tragét qui méine à une belle fin ou mauvaise fin, il faut tjrs rerégler ~~la~~ notre bausole interieur.

. il ne faut jamais césser de rêver et d'y croire car si on veux on peux.

Soyez optimiste

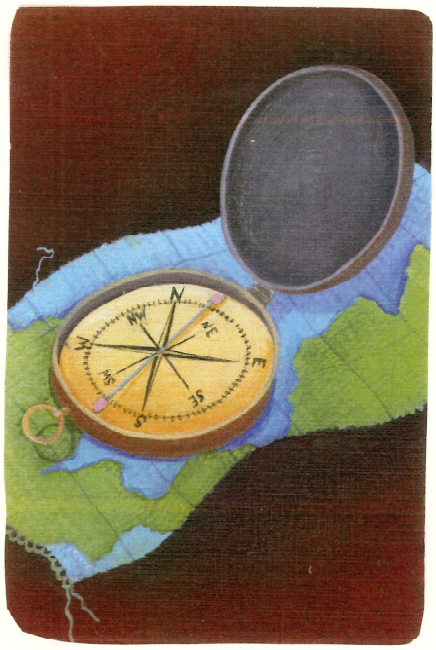
Sourier vous êtes des femmes

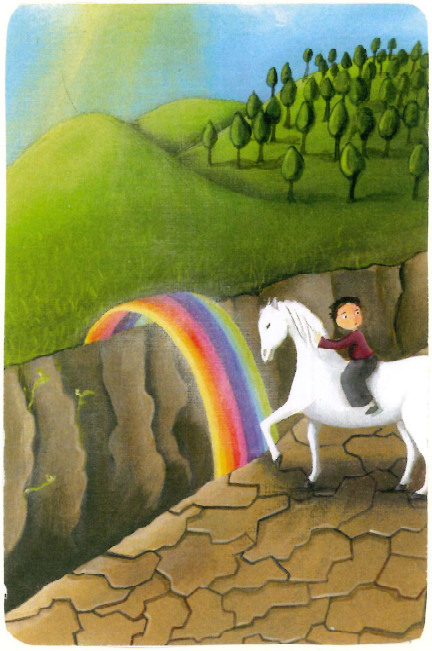
♡

Mounia :

On doit se pardonner.
On est des humains, on est des êtres humains.
On se pardonne et on pardonne.
C'est un choix.

Le passé m'a forgé : je suis une femme, mon corps. Et à l'extérieur, je suis aussi un ours. Mes enfants sont des oiseaux. Les plus jolis. Je suis responsable d'eux.
Il faut avancer dans la vie.
La boussole : avant, j'étais perdue ; maintenant, j'ai une boussole intérieure.
Il faut avancer, même s'il n'y a pas de chemin. On peut imaginer un chemin.





# « Dis, est-ce que ça repousse les ailes ?
# – Un voyage intérieur... –

Soudain, un oiseau blanc s'est détaché du ciel
et s'est posé près de moi,
de peur qu'il ne parte,
je lui ai tendu la main.
Il me regardait si gentiment que je lui ai demandé :
« Dis, est-ce que ça repousse les ailes ? »
Alors il me dit avec une infinie tendresse
– « Si l'oiseau veut voler oui, ça repousse les ailes. »
J'aimais bien qu'il soit là.
J'aimais bien qu'il me parle.
– « Toi, tu as déjà eu l'impression d'avoir les ailes coupée ? »
ai-je alors demandé.
– « Non, mais j'ai déjà été dans une cage et
c'est presque la même chose. »
Ses ailes battaient un peu [#]* lorsqu'il dit cela
j'ai cru qu'il allait me quitter mais c'était sans doute
au souvenir qu'il tremblait...
et il a ajouté avec une voix qui voulait dire une chose
importante :
– « On ne devrait pas mettre les oiseaux dans des cages
on croit qu'on les aime
on croit qu'on les protège
mais en réalité, on les garde pour soi. »
Je sentais bien qu'il avait été dans une cage mais il
parlait sans tristesse
il expliquait simplement
je tâchais de savoir exactement.
– « Dis-moi, qui met les oiseaux dans
des cages ? »

* la perfection n'existe pas.
L'os – # = abreviation "fracture" en médecine
et # me too.

- « Chacun, n'importe qui peut mettre un oiseau dans une cage
mais c'est aussi l'oiseau lui-même
chacun, n'importe qui se laisse enfermer dans des cages. »

J'étais perplexe ...

- « Mais pourquoi se laisse-t-on enfermer dans des cages ? »
- « Ces cages-là, petite fille, ont des barreaux qu'on ne découvre que de l'intérieur. »

••• des barreaux qu'on ne découvre que de l'intérieur •••

On devrait plus souvent parler aux oiseaux me suis-je dit en moi-même après avoir médité en silence.

- « Est-ce qu'il faut du temps pour s'apercevoir qu'on est dans une cage ? » ai-je demandé interessée.
- « Ça dépend de sa grandeur » remarqua-t-il.
- « Toutes les cages ne sont pas les mêmes alors ? »
- « Pas exactement. »

J'aimais bien qu'il soit là
j'aimais bien qu'il me parle
pour mieux comprendre, j'insistais :

- « Tu pourrais mieux m'expliquer comment elles sont ces cages-là ? »
- « Je peux leur donner des noms si tu veux, par exemple : la cage de l'orgueil, la cage de la jalousie, la cage du pouvoir, la cage de l'argent, la cage de la vengeance ... ... et tellement d'autres encore, comprends-tu petite fille ? »

Sans attendre ma réponse, il ajouta :

- « Il y a mêmes des cages qui ont la forme de la souffrance. »

••• des cages qui ont la forme de la souffrance •••

- « Tiens, à celles-là je n'aurais pas pensé. » ai-je dit songeuse ...

( ... )

- « Qu'est-ce qui arrive quand on s'aperçoit qu'on est dans une cage ? »
- « Ça dépend de chacun, dit-il.

Il y a ceux qui sentent que les cages détruisent, ceux-là, ils osent prendre leur élan et les quittent très vite.

Il y a ceux qui hésitent, mais plus ils hésitent, plus difficile ce sera parce qu'ils s'habituent à la cage ;
s'habituer à une cage déforce les ailes et réduit la vue...
Et puis il y a ceux qui ont tellement peur qu'ils n'osent même plus regarder la porte. »
Intriguée, j'ai demandé

- « Mais ils ont peur de quoi exactement ? »
- « Des choix qui conduisent à l'altitude » dit-il, puis il ajouta, pensif :
- « et de devoir eux-mêmes chercher leur nourriture ... »

... des choix qui conduisent à l'altitude ...
... chercher eux-mêmes leur nourriture ...
m'entendis-je répéter. Les mots tombaient en moi comme des galets dans l'eau, les cercles allant s'élargissant.

- « Mais si on a l'impression d'avoir les ailes coupées ? »
- « Il faut vouloir reprendre son envol ; ce n'est qu'en volant qu'on développe ses ailes ; et les ailes sont faites pour atteindre l'altitude. »

(...)

- « Comment est-ce pour toi l'altitude ? » ai-je alors demandé.

Il réfléchit un moment, puis il dit :

- « Son altitude, on la sent au fond de soi en harmonie avec l'espace.
  A son altitude, on se sent responsable de ses ailes.
  Et de son altitude, on doit pouvoir garder la terre en vue. »

Chaque fois qu'il prononçait le mot altitude, j'avais l'impression singulière que quelque chose en lui grandissait.
Cette impression singulière me révéla l'importance de l'altitude.
Je repris curieuse :

- « Mais pourquoi doit-on garder la terre de vue ? »
- « Parce que la terre donne la mesure à l'espace
  et parce que la terre donne la nourriture. »

Je comprenais lentement ce qu'il disait, il me laissait le temps pour cela,
le temps aux mots
de prendre vie ...

- « Est-ce qu'il arrive qu'on se trompe d'altitude ? » ai-je encore demandé.
- « Oui, il arrive qu'on se trompe d'altitude parce que le ciel est imprévu, parce que le ciel a des multiples visages et parce qu'un ciel d'orage peut perturber gravement l'espace. »

(...)

- « Qu'est-ce qui leur arrive alors ? »
- « Ça dépend de chacun, dit-il, ceux qui aiment les vraie couleurs finissent par rechercher la terre de vue et ils retrouvent leur altitude. »
- « Ils retrouvent leur altitude tout d'un coup ? » fis-je presque joyeuse.
- « Non, pas tout d'un coup. Il leur faut souvent du temps pour comprendre qu'ils ont besoin de vraies couleurs. »
- « Mais comment est-ce qu'ils comprennent ? »
- « Souvent c'est lorsqu'entre deux nuages ils frôlent leur altitude, ils commencent à sentir qu'ils sont étourdis alors...
- « Alors ? »
- « Alors ils se cherchent dans un miroir d'eau ... mais il faut du courage pour se regarder dans un miroir d'eau...? »

A première vue, je ne comprenais pas qu'il fallait du courage ; à deuxième vue, je sentais bien qu'il avait raison.
Pour être sûr de bien comprendre, il ne faut jamais s'arrêter à la première vue.

- « Pourquoi faut-il du courage ? » je voulais être sûr de bien comprendre.

Lentement il dit :

- « Parce que les miroirs d'eau ne réflètent que les vraies couleurs et il arrive qu'en s'y regardant, on ne s'aime plus vraiment soi-même. »

Ses mots portaient encore l'écho d'une blessure...
Mais c'est de sa voix douce et calme qu'il reprit :

- « Face aux vraies couleurs, on sent l'importance de son altitude.
  Face aux vraies couleurs, on rechoisit de s'aimer vraiment soi-même. »

de s'aimer vraiment soi-même face aux vraies couleurs...

- « Est-ce qu'il arrive qu'on se trompe d'altitude ? » ai-je encore demandé.
- « Oui, il arrive qu'on se trompe d'altitude parce que le ciel est imprévu, parce que le ciel a des multiples visages et parce qu'un ciel d'orage peut perturber gravement l'espace. »

(...)

- « Qu'est-ce qui leur arrive alors ? »
- « Ça dépend de chacun, dit-il, ceux qui aiment les vraie couleurs finissent par rechercher la terre de vue et ils retrouvent leur altitude. »
- « Ils retrouvent leur altitude tout d'un coup ? » fis-je presque joyeuse.
- « Non, pas tout d'un coup. Il leur faut souvent du temps pour comprendre qu'ils ont besoin de vraies couleurs. »
- « Mais comment est-ce qu'ils comprennent ? »
- « Souvent c'est lorsqu'entre deux nuages ils frôlent leur altitude, ils commencent à sentir qu'ils sont étourdis alors...
- « Alors ? »
- « Alors ils se cherchent dans un miroir d'eau ... mais il faut du courage pour se regarder dans un miroir d'eau... »

A première vue, je ne comprenais pas qu'il fallait du courage ; à deuxième vue, je sentais bien qu'il avait raison.
Pour être sûr de bien comprendre, il ne faut jamais s'arrêter à la première vue.

- « Pourquoi faut-il du courage ? » je voulais être sûr de bien comprendre.

Lentement il dit :

- « Parce que les miroirs d'eau ne réflètent que les vraies couleurs et il arrive qu'en s'y regardant, on ne s'aime plus vraiment soi-même. »

Ses mots portaient encore l'écho d'une blessure...
Mais c'est de sa voix douce et calme qu'il reprit :

- « Face aux vraies couleurs, on sent l'importance de son altitude.
  Face aux vraies couleurs, on rechoisit de s'aimer vraiment soi-même. »

de s'aimer vraiment soi-même face aux vraies couleurs...

Je comprenais bien l'importance d'oser se regarder dans un miroir d'eau.
Je comprenais bien l'importance d'être face aux vraies couleurs.
Pour savoir vraiment, je m'enquis :

- « Ça se trouve où exactement, les miroirs d'eau ? »
- « En soi, chacun a le sien » dit-il, puis il ajouta, ému « mais il arrive aussi que l'on se voit dans le miroir d'eau de quelqu'un d'autre. »

(...)

- « Et les orages ? Raconte-moi les orages ! »
- « Parfois on les voit venir de loin ; mais il peut arriver même par temps très clair qu'un coup de vent inattendu mette le ciel à l'orage.
Il y a des orages très violents, on dirait que le ciel et la terre basculent ; alors, on ne sait plus très bien où l'on est ; c'est très douloureux, on se sent tout meurtri, tout bouleversé et l'horizon disparaît... »
- « L'altitude aussi ? » m'inquiétai-je, fort bouleversée moi-même.

Il expliqua :

- « L'altitude est alors très perturbée mais les ailes sont faites pour voler ; chacun est responsable de ses ailes ; chacun est responsable du développement de ses ailes ; et personne ne peut voler à la place de quelqu'un d'autre.
Celui qui veut traverser un orage ne peut pas l'oublier. »

... Chacun est responsable du développement de ses ailes...
... Personne ne peut voler à la place de quelqu'un d'autre...
En réalité, on oublie trop souvent les évidences, constatais-je en moi-même.

Il dit encore :

- « Les orages si-violents soient-ils ne peuvent détruire ni le soleil, ni les étoiles ; l'important est de déployer cette certitude dans les ailes ; alors, au fur et à mesure qu'on s'éloigne de l'orage, le ciel redevient plus clair, et la terre se réveille, et le soleil appelle le regard... »

(...)

- « Dis, est-ce que tu crois que c'est possible quand on souffre vraiment de ne pas voir le soleil ? »

Avec une grande douceur il répondit :

- « Quand on souffre vraiment beaucoup, je crois que c'est possible. Mais si la nuit les étoiles relayent le soleil, c'est pour ne pas laisser éteindre l'espérance...
Il faut réapprivoiser la lumière... »
- « Réapprivoiser la lumière ? » fis-je un peu confuse de mon insistance.

Avec la même douceur il reprit :

- « Réapprivoiser la lumière, c'est prendre le temps de redécouvrir les paysages aux alentours de soi et ouvrir son âme à leur langage... »

... redécouvrir les paysages aux alentours de soi...
... ouvrir son âme à leur langage...

Je laissais un à un les mots sillonner à l'intérieur de moi.
Comme je me taisais, il dit :

- « Tu sais, dans chaque souffrance, il y a un bout de chemin qui va vers un printemps. »

Puis, il répéta, comme pour lui-même :

- « Dans chaque souffrance, il y a un bout de chemin qui va vers un printemps, comme un soleil caché qui féconde les éclosions... »

- « Tu parles un peu comme un jardinier » dis-je étrangement émue.

- « Tout le monde est un peu jardinier, tout le monde est responsable d'un jardin » observa-t-il.

Il poursuivit :

- « C'est très important de savoir jardiner, c'est très important de vouloir un beau jardin, parce qu'en réalité, c'est dans le jardin de chacun que le monde se destine. »

... C'est dans le jardin de chacun que le monde se destine...

- « C'est trop grand pour moi le monde, fis-je remarquer en souriant.
A ton avis, il faut combien de temps pour avoir un beau jardin ? »

Il réfléchit un moment avant de me répondre :

- « Je crois qu'on n'a jamais fini avec un jardin ;
il y a les saisons qu'il traverse,
il y a le terrain sur lequel on sème,
il y a les plantes qui se rebellent contre la terre ;
mais quand on l'entretient,
quand on l'aime surtout,
alors, le jardin devient beau. »

Puis il répéta :

- « Quand on l'aime surtout avec le regard. »
- « Le regard ? » fis-je un peu surprise.
- « Le regard que l'on pose sur lui ; un jardin a besoin de se sentir regardé avec amour pour être beau ;
quelles que soient ses saisons,
quel que soit le terrain,
quelles que soient ses pousses ;
à ce regard-là, il fleurit ;
à ce regard-là, il donne des fleurs inattendues ;
simplement parce qu'il se sent aimé. »

(...)

Brigitte JACQUES L.
"Dis, est-ce que ça repousse les ailes ?"