

FEMMES PLUS PLURIELLES

n°55
Trimestriel
Septembre 2016

bpost
business
PB-PP / B-12241
BELGIË(N) - BELGIQUE
BXL X P N°405 257

Publication des
Femmes Prévoyantes
Socialistes



DOSSIER
LA SANTÉ
MENTALE AU
FÉMININ.



Nous sommes quelques-unes,
et de plus en plus nombreuses,
à contribuer à la réalisation de
ce magazine. Y sont répertoriés :
nos questionnements, nos positions
féministes, nos coups de poings,
nos envies de changement, nos luttes,
nos chutes et nos victoires.

LE FEMMES PLURIELLES

Vous souhaitez le recevoir
gratuitement chez vous ?



Rien n'est plus simple ! Faites-en la demande : par mail : femmes.plurielles@solidaris.be ou par tel : 02 / 515.04.01

Des remarques ?

Des suggestions ?

Des coups de gueule ou

Des mots d'amour ?

Écrivez-nous sur :

femmes.plurielles@solidaris.be

ou envoyez-nous tout ça

à l'adresse suivante :

Femmes Prévoyantes Socialistes

(Femmes Plurielles),

1-2 place Saint Jean

1000 Bruxelles

EDITO

Faut-il appliquer une grille d'analyse genrée lorsqu'on souhaite aborder le sujet de la santé mentale ? Ma réponse est simple et limpide : oui. Oui, car dans ce domaine comme dans tant d'autres, les stéréotypes se développent aussi facilement que le lichen sur un tronc d'arbre. Oui, car les contraintes que vivent les femmes dans notre société ne sont pas les mêmes que celles que les hommes subissent. Oui, car les approches psychiatriques et/ou psychologiques ne tiennent pas toujours compte de tous ces paramètres clivants qui viennent bousculer nos vies. Chaque homme et chaque femme vit une vie parsemée d'embûches. Il n'en reste pas moins que naître homme ou femme, aujourd'hui, conditionne à s'adapter à des rôles déterminés par notre entourage social et culturel. Dans un tel contexte, il n'est donc pas étonnant que des inégalités existent aussi dans le domaine de la santé mentale. Parfois, ces différences sont objectivables, car elles proviennent de nos spécificités physiologiques (cf. baby blues). Mais, dans ce domaine comme dans tant d'autres, les approches thérapeutiques ne sont pas suffisamment analysées sous l'angle du genre. Sans vouloir présupposer du regard bienveillant des uns et des autres, il n'en reste pas moins vrai*

• qu'une femme qui a été victime de violences sexuelles ou physiques présente, par rapport aux autres, des taux plus élevés de maladie mentale

• que les femmes qui subissent la violence de leur part-

naire ont deux fois plus de risques de souffrir de dépression et à l'anxiété que les hommes. La dépression est une cause majeure de morbidité chez les femmes des pays à revenu faible ou intermédiaire. La dépression du post-partum touche 20% des mères des pays à revenu faible. Ce chiffre est supérieur à celui que l'on enregistrerait précédemment dans les pays à revenu élevé.

• Que chaque année, on estime à 800 000 le nombre de décès par suicide dans le monde, pour la majorité des hommes. Par contre, les tentatives de suicide, 20 fois plus nombreuses que les suicides, sont généralement plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes et entraînent une charge d'incapacités non reconnue.

Ces quelques éléments ne suffisent pas, bien entendu, à décrire les différentes facettes de la santé mentale. Dans ce numéro de « Femmes Plurielles », nous effleurons diverses thématiques, qui à elles seules, demanderaient une étude approfondie. Si notre publication vous donne l'envie d'aller plus loin dans le décryptage de celles-ci, nous aurons gagné le pari de l'éducation permanente.

* Source: Organisation mondiale de la Santé, 2013.

Carmen Castellano,
Secrétaire générale des Femmes Prévoyantes Socialistes

SOMMAIRE

4 > 18
LA SANTÉ MENTALE AU FÉMININ

20 > 21
FÉMINISTES BRUXELLOISES
ORIGINAIRES DU MONDE ARABE

22
NOUS SOMMES LES PETITES
FILLES DES SORCIÈRES
QUE VOUS N'AVEZ PAS PU BRÛLER !

23
LE THÉÂTRE-ACTION
PEUT-IL SOUTENIR LE FÉMINISME ?

24
THÉÂTRE-ACTION ET
ALPHABÉTISATION

25
LES BONS RÉFLEXES POUR
SE PROTÉGER DU VIH/SIDA
ET DES IST

26
ATTRIBUER UN STATUT
AU FOETUS

26
LIVRE

28
BANDE-DESSINÉE

29
MIXITÉ FILLES-GARÇONS

30 > 31
AGENDA

Vous souhaitez recevoir ce magazine
gratuitement chez vous ?
Faites-en la demande :
Tél. : 02 / 515 04 01 - Fax 02 511 49 96 -
femmes.plurielles@solidaris.be

Des remarques, des suggestions ?
Écrivez-nous sur
femmes.plurielles@solidaris.be
Les FPS près de chez vous sur
www.femmesprevoyantes.be

Editrice responsable : Carmen Castellano, FPS Secrétaire Générale, 1/2 Place Saint-Jean, 1000 Bruxelles

Présidente des FPS : Sonia Lhoest
Coordination générale : Joëlle Sambi Nzeba
Équipe de rédaction : Stéphanie Jassogne, Marie-Anaïs Simon
Administration : Isabelle Colback
Concept et mise en page : Mathieu Van Assche
Couverture : stocksnap

dossier

LA SANTÉ MENTALE AU FÉMININ



Les femmes, « **SEXE FAIBLE** » de la santé psychologique ?

Les études¹ réalisées régulièrement depuis 1997 par l'Institut Scientifique de Santé Publique sur le bien-être de la population belge montrent que les femmes sont plus touchées par des troubles de la santé mentale que les hommes. Et cela qu'il s'agisse d'un sentiment de mal-être ou de troubles psychiques diagnostiqués. Les femmes seraient-elles le « sexe faible » dans ce domaine ? Ces bouleversements brouillent les codes sexués.

Laura Dufey, sexologue

Dès l'Antiquité, avec les précurseurs de la psychologie que sont les philosophes, on retrouve cette distinction caractéristique entre hommes et femmes. Prenons l'exemple de l'hystérie, qui vient du grec signifiant « utérus ». Hippocrate expliquait alors que l'utérus de la femme hystérique se déplaçait dans son corps faisant apparaître différents types de symptômes. Pour lui, les crises se manifestaient chez les femmes en âge de procréer et n'ayant pas encore d'enfants. Elles étaient un moyen pour le corps de crier son désir d'enfanter. Le remède à l'hystérie était donc de trouver

un mari et de devenir mère. Quelques centaines d'années plus tard, Freud lie l'hystérie à un événement psychosexuel vécu de manière traumatique durant l'enfance. Il modifiera ensuite sa théorie : le trouble trouvera alors sa cause dans un fantasme de séduction aboutissant à un traumatisme psychique. L'hystérie a toujours été un diagnostic « fourre-tout », rattaché à la femme et à la peur que la société a de sa sexualité. Les traitements ont été divers, passant de l'exorcisme à l'uti-

lisation du vibromasseur. Mais, alors qu'avec ce dernier, nous pourrions avoir l'impression qu'il s'agit d'une avancée majeure pour la libération des femmes, à l'époque, le plaisir engendré était vu comme le paroxysme de l'hystérie. Il s'agissait de l'aboutissement de la crise nécessaire à la guérison. À l'époque, il était inconcevable qu'un orgasme puisse exister en dehors d'un

L'hystérie a toujours été un diagnostic « fourre-tout », rattaché à la femme et à la peur que la société a de sa sexualité.

rapport sexuel avec pénétration. Le terme « hystérie » a finalement disparu des manuels de psychiatrie pour être catégorisé sous différentes autres formes comme « trouble de la personnalité histrionique ». L'hystérie n'est qu'un exemple parmi d'autres de troubles « typiquement féminins ». Serait-ce donc si simple ? Les femmes seraient plus touchées par certaines maladies mentales ? Pas si sûr... Ces troubles sont avant tout des termes diagnostiques qui reflètent des com-

portements. C'est le versant médical, scientifique, qui est mis en exergue avec, souvent, les traitements pharmaceutiques qui suivent. Mais ces critères comportementaux ne s'attardent pas sur le plus important : le vécu des individus en souffrance. Les femmes ne sont pas plus « folles » que les hommes, elles sont surtout davantage « à risque » à cause de leur vécu. Pour

améliorer la santé et le bien-être psychologique de la population belge, il faudrait donc (notamment) lutter contre les stéréotypes de genre et contre les violences faites aux femmes. Grâce à ce type de mesures, les filles

pourraient avoir de meilleures bases pour développer leur estime d'elles-mêmes et les compétences leur permettant, plus tard, d'avoir accès à un travail satisfaisant, tout en limitant les risques de développer des troubles psychologiques engendrés par des violences. Qu'attendons-nous pour mettre en place plus de mesures allant dans ce sens ?

¹ <https://his.wiv-isp.be/fr/SitePages/Accueil.aspx>

En santé mentale, l'un n'est pas l'autre

Liliane Leroy, psychologue

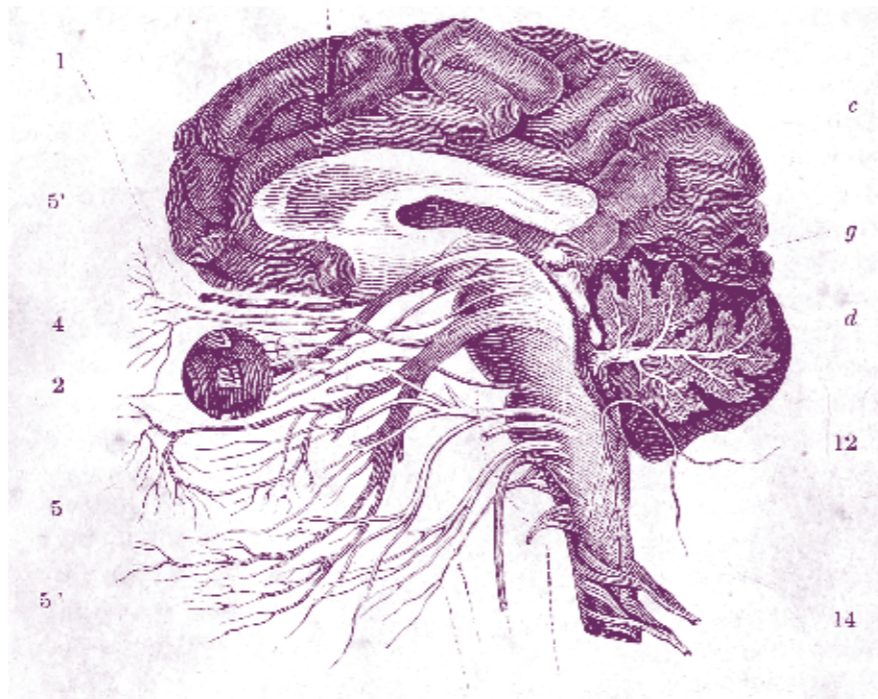
Inégalités sociales et santé mentale

Nous ne sommes pas tous égaux devant la santé mentale. Les chiffres relevés par l'Institut de santé publique lors de son enquête par interview en 2013 sont parlants : 35,6 % des personnes qui ont les revenus les plus bas ont des difficultés d'ordre psychologique. 32% des personnes ayant un revenu moyen et 26,6 % ayant un haut revenu sont dans ce cas. Cependant, à toutes conditions sociales égales, les femmes ont plus souvent des problèmes de santé mentale que les hommes. Elles consomment également plus de médicaments « psychotropes ».

Comment expliquer ces différences entre les hommes et les femmes?

Des modèles inatteignables

C'est depuis le berceau que les petites filles sont confrontées à des diktats concernant leur apparence physique, leur caractère, leur capacité à établir des liens sociaux et à se soucier des autres. Adultes, elles n'ont pas le corps de rêve des mannequins "photoshopées", elles se sentent responsables du bien-être de toute leur famille, oubliant souvent leurs propres besoins, elles se heurtent au fameux plafond de verre au boulot :



plafond invisible, mais bien réel qui les cantonne trop souvent à des rôles subalternes et à des rémunérations moindres. Comment s'épanouir dans un tel contexte ?

Les violences

Selon une enquête de l'Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes, 15 % des femmes interrogées en 2010 se déclaraient victimes de violences conjugales au cours de l'année écoulée, soit une femme sur sept. 46 % de femmes belges ont été victimes de violences sexuelles jugées « graves » au cours de leur vie¹. Les violences et les abus provoquent un état de stress posttraumatique qui a de nombreuses conséquences sur la santé. Les ignorer, c'est se tromper de diagnostic, de moyens thérapeutiques et c'est renvoyer

les victimes à leur silence et à leur honte. Pourtant, ignorant les apports des recherches féministes, la plupart des approches psychologiques expliquent la pathologie par l'histoire individuelle ou par les interactions du système familial. Elles prennent peu en compte l'environnement social et culturel.

Dans cette logique, la formation des psychologues devrait les inciter à développer une vision plus large de la santé mentale, comportant l'analyse indispensable des conditions de vie, et surtout, sensibilisant ces professionnels aux différents visages et aux conséquences des violences, présentes ou passées, conjugales ou sexuelles.

¹ Les expériences des femmes et des hommes en matière de violence psychologique, physique et sexuelle, Bruxelles : IEFH, 2010, pp. 84-85.

Anorexie mentale

S'il est un sujet où les troubles mentaux s'immiscent de plus en plus, c'est dans celui de l'alimentation. Pour les orthorexiques¹, manger sainement devient une obsession ; pour les hyperphages², manger devient compulsif et pour les anorexiques, manger devient presque impossible.

Céline Orban, Chargée de projets chez OLiSSa, réseau SOLIDARIS

L'anorexie mentale a été définie par le « Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux » comme étant un trouble des conduites alimentaires, encore appelé « TCA ». Dans ce type de troubles, le comportement alimentaire est gravement perturbé. Une personne anorexique présente un poids très bas, est obnubilée par celui-ci et se trouve « grosse » malgré une maigreur indéniable. Souvent, elle n'a plus de règles, même si celles-ci peuvent être rendues « artificielles » par l'usage d'un contraceptif. L'anorexie touche dans 9 cas sur 10 les femmes et commence généralement au milieu ou à la fin de l'adolescence : de 14 à 18 ans . Si les filles sont plus concernées que les garçons par ce trouble, c'est notamment à cause des médias. Une étude réalisée dans les îles Fidji au moment de l'arrivée de la télévision par satellite en 1995 a notamment démontré qu'avant 1995 (avant l'arrivée de la télévision donc), les régimes étaient pratiquement inexistantes et les Fidjiens valorisaient les rondeurs. En 1998, 74 % des jeunes filles se trouvaient trop grosses et 62 % étaient au régime. Force est de reconnaître l'influence de la télévision (dans ce cas) sur les filles et sur la perception de leur corps. Il a été démontré que dans les séries télévisées, 33 % des actrices étaient maigres. Dans la réalité, 2 % des femmes le sont. Cela signifie

que les images auxquelles nous nous identifions ne correspondent pas à la réalité. Celles-ci sont d'autant plus trompeuses que 99 % des photos des magazines sont retouchées. Et pour nous faire croire que les filles représentent une certaine normalité, elles sont amincies, mais les traces de maigreur (os saillants par exemple) sont effacées.

Qui plus est, la minceur serait aussi gage de réussite, de succès professionnel et de contrôle de soi ; tandis que l'obésité serait considérée comme un manque de volonté et de la passivité. C'est toute une « idéologie valorisatrice » qui entoure la minceur. Ne félicitez pas quelqu'un qui a perdu quelques kilos ? La société pousse à la minceur et la valorise même. Les filles se comparent aux images proposées dans les médias et développent, de facto, une insatisfaction envers leur propre corps. Une jeune fille insatisfaite de son corps commence un régime et la spirale infernale peut s'enclencher. En effet, les troubles alimentaires, dont, l'anorexie, commencent souvent par un simple régime !

C'est donc sur les images qui nous sont données à voir qu'il faut agir. En France, en décembre 2015, une loi contre la maigreur excessive des mannequins a été votée. Elles devront disposer d'un certificat médical attestant de leur bon état de santé (évalué par

l'IMC) pour pouvoir défiler. Aussi, les photographies de mannequins dont l'apparence corporelle a été modifiée (afin d'affiner ou d'épaissir leur silhouette) devront être accompagnées de la mention « photographie retouchée ». Voilà qui pourrait peut-être inspirer nos législateurs...

¹ Orthorexie : trouble des conduites alimentaires caractérisé par l'ingestion exclusive d'une alimentation saine

² Hyperphagie : trouble des conduites alimentaires caractérisé par une prise importante et compulsive de nourriture sans comportement compensatoire (vomissements...)

POUR ALLER PLUS LOIN :

LA BROCHURE « ANOREXIE-BOULIMIE » :
<http://www.solidaris-liege.be/mutualite/publications/nos-publications/anorexie-et-boulimie.html>

LA PREMIÈRE ANALYSE SUR LE SUJET « QUAND MANGER FAIT MAL » :
<http://www.solidaris-liege.be/mutualite/publications/nos-publications/quand-manger-fait-mal.html>

La vie relationnelle, affective et sexuelle AU CŒUR DES CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUES EN CENTRE DE PLANNING FAMILIAL

Eloïse Malcourant, chargée de communication, FCPF-FPS

Dans les centres de planning familial, tout un chacun trouvera les réponses aux questions qu'il se pose en matière de vie relationnelle, affective et sexuelle. Ces structures proposent des consultations médicales/gynécologiques, des consultations juridiques et sociales, mais aussi des consultations psychologiques. En 2015, les consultations psychologiques ont constitué plus de 30% des demandes rencontrées par les centres de planning familial des FPS, soit 13.363 prestations. Quels sont les avantages de se rendre dans un centre de planning familial pour une consultation psychologique ? Rencontre avec Dorothée Depoortere, coordinatrice du centre de planning familial Aurore Carlier à Tournai.

En quoi les consultations psychologiques en centre de planning familial sont-elles spécifiques ?

Dans le cadre des missions du planning, les consultations psychologiques doivent faire référence à la vie relationnelle, affective et sexuelle. Ce cadre est à la fois spécifique, mais il est aussi très large. À partir du moment où la personne se trouve dans une situation qu'elle ne sait pas gérer et qui provoque chez elle une souffrance, nous sommes dans le domaine de la vie relationnelle. Une multitude de demandes de consultations psys peuvent donc être insérées dans le cadre de la vie relationnelle et affective.

Dans un centre de planning familial l'accueil de la personne est assuré par un-e professionnel-le. Par rapport aux demandes de consultations psys, quelles sont les avantages de cet accueil ?

Qu'il se fasse par téléphone ou en face à face, l'accueil permet un premier travail d'écoute. Ce premier contact a pour objectif de clari-

fier la demande de la personne et de l'orienter vers le/la professionnel-le le/la plus à même d'y répondre. Suite à ce premier entretien, la personne sera soit orientée vers un psychologue du planning en fonction de ses spécificités soit, si la demande ne relève pas des missions du planning, vers un service extérieur tel qu'un centre de santé mentale.

En centre de planning familial, nous retrouvons des médecins, des gynécologues, des assistant-e-s sociaux-ales, des psychologues, des juristes et parfois même des sexologues. Par rapport aux consultations psychologiques, en quoi cette pluridisciplinarité est-elle un atout ?

La pluridisciplinarité de l'équipe permet de prendre en charge des demandes qui sont de l'ordre du psychosocial ou de l'ordre du psychojuridique. En plus de la multidisciplinarité de l'équipe, le prix des consultations psys constitue un atout.

POUR CONTACTER UN CENTRE DE PLANNING FAMILIAL DES FPS, RENDEZ-VOUS SUR WWW.PLANNINGSFPS.BE.

Qu'en est-il du remboursement des consultations psychologiques si vous êtes affilié-e-s à Solidarité-Mutualité socialiste ? Intervention de maximum 20 € par séance et par bénéficiaire, sans limites d'âge, avec un maximum de 8 séances par an. Pour connaître les conditions pour pouvoir en bénéficier, rendez-vous sur WWW.SOLIDARIS.BE.



LE SPORT, c'est bon pour le moral !

De nombreuses études ont démontré que l'activité physique, pratiquée de façon régulière et continue, a des effets positifs sur la santé mentale. Essayons de comprendre pourquoi.

Julie Gillet, chargée d'études, FPS

Endorphines et sérotonine, des alliées de choix contre l'anxiété

Mardi, 18h. Anne vient à peine de rentrer chez elle, après une épuisante journée de boulot, qu'elle enfle ses baskets et s'en va courir huit longs kilomètres. « C'est vital, pour moi », explique-t-elle. « Tous les mardis, c'est mon compagnon qui va chercher les enfants à l'école et prépare le souper, car moi, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige, je cours. J'en ai besoin. Quand je reviens, je suis en sueur, j'ai mal aux cuisses, mais je suis détendue, reboostée à fond pour le reste de la semaine ».

Un avis partagé par Leïla, qui pratique la Zumba deux fois par semaine : « Parfois, je suis fatiguée, je n'ai pas envie d'y aller. Mais je me force, car je sais qu'après, je me sentirai beaucoup mieux. Il n'y a rien à faire : bouger ses fesses pendant une heure sur de la musique latino, ça donne la pêche ! ». Bérénice, qui s'essaye au yoga depuis quelques mois, parle quant à elle de la détente que lui procure cette nouvelle activité : « Je dors mieux, j'ai appris à respirer, à me relaxer. Je me sens bien dans ma peau, moins stressée, plus en accord avec moi-même ».

Qu'elles aient commencé le sport pour perdre un peu de poids, passer un bon moment entre amis ou dépasser leurs limites, toutes sont unanimes : rien de tel pour chasser les idées noires, améliorer son estime de soi et évacuer le stress. Un sentiment confirmé par de nombreuses études, qui mettent en avant les effets positifs de l'activité physique sur la santé mentale.

Il a ainsi été démontré que le sport permet de diminuer l'anxiété et de prévenir la dépression. En effet, pendant et après l'effort physique, le cerveau sécrète des molécules comme les endorphines (une hormone proche de la morphine) ou la sérotonine, qui sont très efficaces contre le stress et la douleur. Des hormones qui agissent finalement comme des médicaments naturels, sans risque de dépendance, d'accoutumance ou d'effets secondaires ! Aussi, en faisant du sport, on produit les mêmes hormones (adréna-

line, cortisol,...) que celles produites en situation de stress. En faisant du sport, on s'entraîne donc véritablement à mieux gérer ce stress. On devient plus résistant. De plus, l'afflux de sang dans le cerveau produit par l'activité sportive permet un apport accru d'oxygène et de nutriments. Par conséquent, les neurones fonctionnent mieux, et les connexions se multiplient. De quoi véritablement muscler son cerveau, en améliorant notamment sa concentration et sa mémoire.

Mais tout ne s'explique pas par la chimie. Certaines études montrent que l'activité physique augmenterait considérablement la fierté et le respect de soi.

Les bienfaits sur la santé physique et mentale d'une activité physique régulière ne sont plus à démontrer. Pourtant, hommes et femmes ne sont pas égaux face au sport. Par exemple, en Fédération Wallonie-Bruxelles, 70% des affiliés à des clubs sportifs sont des garçons. Non pas parce qu'ils seraient meilleurs, plus performants ! Ce qui creuse les inégalités

ce sont les volontés politiques, les constructions sociales et les préjugés.

Les femmes, peu importe leur situation familiale, leur âge et leur milieu socioculturel, sont confrontées à des freins dans leur pratique sportive. Comment surmonter ces obstacles ? Comment déjouer les stéréotypes ? Et quelles actions mener ?

Nous organisons une journée pour répondre à ces questions : « Les femmes, des sportives comme les autres », le 17 septembre à Wavre. Infos : www.parolesdechampionnes.be www.femmesprevoyantes.be





Le temps d'un Revers

Cécile Mormont et Véronique Renier



Revers accueille des personnes fragilisées, ayant ou ayant eu des soucis/ problèmes/ennuis de santé mentale, souvent démunies et avec peu de possibilités de se reconstruire ailleurs que dans des lieux très spécialisés. Décentré du champ médical, loin des ateliers dits thérapeutiques, Revers propose des ateliers créatifs collectifs variés dont l'un des objectifs est d'aboutir à la production d'objets culturels. L'art a ceci de particulier, qu'il est échange, parole, communication. Dans ces ateliers, Marianne, Danny, Jacques, Charles et Albert ne font pas autre chose que de « dire » : ils osent, sous couvert de la création, raconter quelque chose d'eux-mêmes. Un quelque chose qui leur est propre, qui en dit long ou pas du tout, que certains expliquent, dont d'autres ne disent rien. Peu importe, le but recherché n'est pas d'analyser ce quelque chose qui advient, pas plus que de le faire advenir à tout prix. En cela, l'art ressemble à la vie : un processus erratique, fluctuant, fait d'essais et d'erreurs, que nos sociétés occidentales de performance tendent à

se priver peut-être ainsi de toutes les richesses qui peuvent naître des « échecs ». Peut-être est-ce cela qui rend l'utilisation de l'art dans un parcours de soin si intéressant : au départ de trajets difficiles, de souffrances multiples, au-delà des difficultés et des errances, permettre aux personnes les plus démunies de trouver un endroit où exister, un endroit où sont acceptées les défaillances, où les fragilités ne constituent pas un frein au résultat, loin de là. L'art se nourrit avec bonheur des ratages, ne cherchant ni à contourner ni à éviter les accidents, les considérant simplement comme événements inhérents au trajet artistique. Surtout, l'art est communication et c'est peut-être là le vrai défi de son incorporation dans une institution sociale : porter à l'extérieur les multiples expressions qui émergent au sein des ateliers, provoquer la rencontre pour modifier les regards et permettre un enrichissement mutuel. Il s'agirait alors de trouver quelque chose de commun, de rassembleur, dans cette reconnaissance des forces et des fragilités

de chacun. Ainsi, on peut découvrir des peintures dans un musée le temps d'une exposition collective, écouter des créations sonores dans un festival de théâtre après le spectacle, trouver des microéditions dans de petites librairies alternatives de la ville... Cette production circule et permet de trouver écho dans le circuit culturel liégeois non spécialisé.

Trouver des canaux qui permettent une diffusion plus large et, sans préjugés, ce qui se produit modestement dans les ateliers, c'est aussi un peu se confronter au monde.

QU'EST-CE QU'IL YA ?
Il y a que je ne suis pas malin.
Il y a qu'il n'y a rien à faire pour mon écriture.
Il y a que je participe aux cours d'écriture et de dessin.

Il y a qu'il est 10 h 30.
Il y a que je suis à temps.
Il y a que, dans la vie, je me réveille seulement aujourd'hui.
Il y a qu'hier je suis allé sur la Batte.
Il y a que j'aimerais visiter l'Aquarium à Liège.
Il y a que je ne veux pas rester idiot.

Extrait d'un texte réalisé aux ateliers d'écriture de Revers et publié dans les microéditions : « Question », en 2013.

REVERS
 Rue Maghin, 76-78
 4000 Liège
 Téléphone : +32 4 351 74 93
 info@revers.be



FPS Charleroi

Êtes-vous prêt-e-s à aller mieux ?

« Une folle envie de prendre soin de ma santé mentale ».

Rolanda Antonacci, animatrice

De plus en plus d'affilié-e-s Solidaris, déclarent ne pas aller bien. Ils ne consultent pas un organisme de santé mentale, ou un psychologue, dans 95% des cas ils répondent « je ne suis pas folle-fou ».

Le **Thermomètre Solidaris en 2012**¹ sur l'état de bien-être psychologique de la population belge francophone révèle que :

« Un Belge francophone sur 10 déclare ressentir un mal-être permanent, qui est composé d'anxiété, d'angoisse, ou

de la dépression. Le top 3 des sources d'inquiétude : la santé (52%), les enfants (40%), le travail, le chômage (29%) ».

Les Assises des Mutualités Socialistes Wallonnes en 2010 mettent en avant que :

« Les affiliés souhaitent que la Mutualité ne se limite pas au remboursement de soin de santé, mais qu'elle ait un rôle d'aide à la vie quotidienne, accompagnement et soutien psychologique, mais aussi souhaite une proximité plus importante de la Mutualité avec plus d'actions de terrain au cœur de leur vie : animation, formation, information, ... ».

Suite à ces deux constats, les FPS Charleroi proposent des ateliers liés à la Mutualité pouvant servir de pré-orientation, de

préparation vers un psy ou un service de santé mentale. Une synergie gagnante est possible entre les divers services de SOLIDARIS au profit de nos usagers. En effet, le service des médecins conseils, et le service social collaborent pour proposer ce module aux affilié-es. Sont concerné-e-s, un public en situation précaire, rencontrant des difficultés dans la vie, dépression, anxiété, blocages émotionnels et tout problème de santé mentale...

En septembre 2014 les ateliers « Êtes-vous prêt.es à aller mieux ? » se mettent en place et sont décentralisés dans les permanences Solidaris (à Wanfercée-Baulet, Charleroi, Momignies, Farciennes).

¹ Retrouvez le thermomètre Solidaris 2012 sur www.solidaris.be

Les objectifs de ces ateliers sont :

- ▶ de sensibiliser le public à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.
- ▶ De dissiper la confusion existant entre santé mentale et maladie mentale.
- ▶ De sensibiliser au fait que chacun-e a un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de sa propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent.
- ▶ Proposer aux participant.es des moyens, des techniques, des méthodes, pour maintenir et améliorer leur santé mentale.

PLUS D'INFOS ?
 Participation de 25 €
 pour les 12 séances
 L'argent ne doit pas être un frein, au besoin contactez-nous

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
 Rolanda Antonacci
 0471/345 868
 rolanda.antonacci@solidaris.be

Comment vont les personnes âgées ?

Vieillesse et dépression sont souvent associées. Selon une étude de l'association Espace-Seniors¹, la dépression concerne 15 à 20 % des plus de 65 ans et 40 % en institution, dont 15 % dans la première année suivant l'entrée. La dépression mineure constituerait une forme clinique fréquente chez les personnes âgées².

Interview réalisée par Stéphanie Jassogne, assistante communication

Nous avons rencontré une psychologue - neuropsychologue³ qui travaille au sein du service de gériatrie de l'hôpital Saint-Pierre à Bruxelles. Madame Isabelle Gosselin nous parle de son travail au quotidien avec les personnes âgées qui souffrent de certains troubles mentaux ou de dépression.

Vieillesse et dépression sont souvent associées. Cela se vérifie-t-il dans votre travail quotidien ?

En effet, cela se vérifie dans mon travail au quotidien. Néanmoins, je voudrais préciser qu'en travaillant en milieu hospitalier, la population vieillissante que je rencontre n'est pas représentative de la population âgée en général, mais plutôt représentative d'une population qui souffre. Cette question soulève d'emblée la notion d'âgisme, encore trop méconnue me semble-t-il. Défini en 1967 par Butler⁴, il s'agit de toute forme de discrimination, de ségrégation ou de mépris fondée sur l'âge. Plus intéressant, selon l'eurobaromètre des statistiques⁵, l'âge est le premier facteur de discrimination, bien avant l'origine ethnique, le sexe et l'orientation sexuelle et la religion. De plus, de nombreuses études ont pu mettre en évidence les conséquences négatives d'attitudes "âgistes" dans les soins proposés aux patients. Ainsi, si la vieillesse et la dépression sont souvent associées, la dépression est nettement sous-diagnostiquée dans la population vieillissante.

La perte de l'estime de soi est également caractéristique de la souffrance psychique liée à l'âge. Cela est lié d'une part aux pertes vécues et ressenties par la personne elle-même, mais d'autre part par le regard que porte la société sur les vieux et les vieilles...

Les propositions d'accompagnement psychologique ou psychothérapeutique sont rarement proposées au profit d'un traitement pharmacologique. Un peu comme s'il était normal d'être déprimé quand on est vieux, comme s'il n'y avait plus rien à faire, plus les capacités de se questionner !

Existe-t-il des facteurs de risque qui peuvent prédisposer à la dépression ?

Oui, les facteurs de risque de la dépression au cours du vieillissement sont multiples. On cite en général dans la littérature comme premier facteur le fait d'être de sexe féminin⁶! Ensuite viennent le niveau socio-économique faible, le(s) deuil(s), les antécédents

de dépression, la dépendance, les troubles cognitifs, certains facteurs vasculaires.

Comment la souffrance psychique chez les seniors se traduit-elle? Existe-t-il des spécificités liées à l'âge avancé ?

Oui, c'est certain. Pour en rester sur la dépression, elle passe souvent inaperçue, d'une part en raison de l'âgisme comme je le disais plus tôt, mais également parce que les symptômes sont différents. On observe plus de plaintes somatiques comme une perte de poids ou d'appétit, un trouble du sommeil, des douleurs, une fatigue importante.

De plus, avec l'avancée en âge, il va falloir se montrer résilient c'est-à-dire qu'il



va falloir rebondir face aux différentes épreuves rencontrées, malheureusement plus fréquentes : plusieurs décès, le départ à la pension, des changements dans le statut social, familial, la perte de la conduite automobile et de l'indépendance, les changements physiques, les pertes sensorielles... Baltès⁷, en 1997, disait à propos du 4ème âge, au-delà de 80 ans, qu'il s'agit d'une sorte de test des limites de la résilience psychologique. Il faut de plus en plus fréquemment faire face, s'adapter, renoncer. La capacité à « rebondir » dépendra des ressources psychologiques, affectives, physiques, cognitives, socio-économiques de la personne. La perte de l'estime de soi est également caractéristique de la souffrance psychique liée à l'âge. Cela est lié d'une part aux pertes vécues et ressenties par la personne elle-même, mais d'autre part par le regard que porte la société sur les vieux et les vieilles...

Remarquez-vous des différences de diagnostic et/ou de traitement selon le sexe de la personne ?

En ce qui concerne le diagnostic de dépression et d'anxiété dans une population âgée, il est plus élevé chez les femmes

que chez les hommes. Ces différences de diagnostic peuvent notamment s'expliquer par la présence d'une double stigmatisation dans les soins de santé mentale, celle liée à l'âge et celle liée au genre. Mais, les différences liées au genre ne sont pas spécifiques du vieillissement. Personnellement, j'observe des différences liées à l'âge plutôt qu'au sexe, comme adopter des attitudes pseudo-positives (parler très fort alors que la personne entend très bien), ne pas tenir compte des problèmes d'ordre affectif et sexuel, proposer moins fréquemment les reconstructions mammaires des femmes atteintes d'un cancer du sein à 50 ans et plus...

Votre approche psychothérapeutique s'avère-t-elle efficace ? Préconisez-vous un traitement spécifique lié à l'âge de la personne ?

Nous voilà au cœur du débat actuel sur les psychothérapies... Tout dépend de ce que l'on entend par efficacité ! Mon travail ne permet pas aux gens de retrouver leur mémoire ! Par contre, le travail psychothérapeutique permet de se sentir revalorisé, d'être accompagné dans un travail de deuil, de perte voire de trauma-

tisme, de fin de vie. Cela permet de donner du sens à ce que l'on vit, de recréer du lien, quel que soit l'âge.

Espace-Seniors, une association du réseau Solidaris : Brochure « Mieux communiquer avec les personnes âgées désorientées » à télécharger: www.espace-seniors.be/Publications/Brochures/Pages/personnes-agees-desorientees-dementia-alzheimer.aspx. Etudes et analyses sur le sujet : www.espace-seniors.be/Publications/Analyses/Pages/default.aspx

¹ www.espace-seniors.be/SiteCollectionDocuments/analyse-personne-age-et-depression.pdf

² Ce terme est utilisé quand les épisodes comportent moins

de symptômes que les cinq nécessaires pour poser le diagnostic d'épisode dépressif majeur. Ces épisodes durent également au moins deux semaines.

³ Le neuropsychologue est un psychologue spécialisé dans le domaine de la neurologie. Il possède une connaissance précise des liens entre le cerveau et les capacités mentales, émotionnelles et comportementales des patients.

⁴ Robert Butler, gérontologue, 1969

⁵ http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_168_exec.sum_fr.pdf

⁶ http://www.jle.com/fr/revues/pnv/e-docs/epidemiologie_descriptive_facteurs_de_risque_etiologie_de_la_depression_du_sujet_age_266238/article.phtml

⁷ Paul B. Baltès, Psychologue Allemand

Lexique du mal être au travail

Sonia Lhoest, présidente des FPS

Se sentir mal au travail, ce n'est pas rare... Mais ce n'est pas normal non plus! Pour mieux lutter contre ce mal-être professionnel, il est important d'en identifier les causes et de les dénoncer. Harcèlement, violence ou maltraitance managériale? Ce petit guide devrait vous aider à repérer les principaux "risques psychosociaux" de la vie professionnelle.

JE ME SENS MAL AU TRAVAIL



QUIZZ

Malgré que j'ai rejeté ses avances, mon collègue continue ses regards insistants, ses propositions et ses insinuations à longueur de journée. Il s'agit de ...

- Drague
- Harcèlement moral
- Harcèlement sexuel

Réponse : Il s'agit de harcèlement sexuel, des personnes qui reçoivent des avances, il ne s'agit plus de drague mais bien de harcèlement.

Régulièrement brimé-e par mes collègues, l'un-e deux/d'elle m'a un jour refermé la porte sur le visage « pour rigoler », wil s'agit de...

- Harcèlement moral
- Violence au travail
- Plaisanteries de mauvais goût

Réponse : Il s'agit de violence au travail. L'humour ne peut jamais justifier un acte de violence.

Après des réductions de personnel, nous avons toujours le même volume de travail mais nous sommes moins pour pouvoir le réaliser, cela nous met sous une pression constante, nous devons faire des heures en plus pour y arriver et notre patron ne semble jamais juger que nous avons fait assez. Il s'agit de ...

- Harcèlement
- Mesures justifiées par le contexte économique
- Maltraitance managériale

Réponse : Il s'agit de maltraitance managériale car le patron, en choisissant de diminuer le personnel sans revoir la charge de travail, ne vous met pas dans les bonnes conditions pour réaliser votre travail et crée ce contexte de stress.



Travailler moins pour travailler tous

Julie Gillet, chargée d'études, FPS

Réduire le temps de travail pour augmenter la qualité de vie des employés, mais aussi la productivité... et si c'était ça, la clef ?

La réduction collective du temps de travail, sans perte de salaire et avec embauche compensatoire, est un des combats importants dans l'histoire des luttes sociales en Belgique. Un projet qui va à contre-courant de la vision du Gouvernement fédéral, qui vient d'allonger le temps de carrière et veut augmenter la flexibilité de l'emploi. Aujourd'hui, en Belgique, le marché de l'emploi se caractérise par un chômage structurel important, avec plus d'un million de personnes sans emploi. Du côté des travailleurs, le bilan n'est pas meilleur, avec une hausse du travail précaire, sous-payé, à temps partiel ou sans garantie, et une augmentation massive des cas de burn-out ou de stress au travail. Et si la solution était de mieux redistribuer le travail entre tous ? La production de richesse n'est-elle pas suffisante pour faire vivre tous les citoyens décemment ? Bien sûr que si ! En France, l'économiste Pierre Larrourou, qui défend la semaine de 32 heures depuis le début des années 90, estime que réduire le temps de travail

permettrait de créer 1,6 million d'emplois. Un tel système se financerait via les cotisations sociales supplémentaires générées par la création d'emploi. Les employeurs créant 10% d'emplois supplémentaires bénéficieraient quant à eux d'une exonération des cotisations sociales.

Une idée qui présente de nombreux avantages, pour les travailleurs et les employeurs, mais également pour l'État. Pour les travailleurs : moins de stress et de maladies, ainsi qu'une meilleure articulation entre vie professionnelle et vie privée. Des emplois supplémentaires pour les personnes au chômage. Pour les employeurs : une augmentation de leurs effectifs et une productivité accrue (due à la baisse du taux d'absentéisme, notamment). Enfin, pour l'État : un taux de chômage très faible, donc des économies au niveau des dépenses de santé, d'allocations de chômage. En France, des entreprises comme Fleury Michon ou Mamie Nova sont déjà passées à la semaine de 4 jours. La mairie de Göteborg, en Suède, teste la semaine de 30 heures dans plusieurs établissements publics de la ville. Pour le même salaire, les employés travaillent désormais six heures par jour à la place de huit. «Avant, j'étais tout le temps fatiguée. En rentrant chez moi, je m'éroulais sur mon canapé. Mais maintenant, je suis beaucoup plus en forme et j'ai beaucoup plus d'énergie pour travail-

ler, mais aussi pour ma vie de famille», explique au Guardian¹ Lise-Lotte Pettersson, une infirmière de 41 ans.

Alors, prêts à travailler mieux ?

La réduction collective du temps de travail permettrait également de lutter contre les discriminations qui touchent les travailleuses. Aujourd'hui, ce sont toujours les femmes qui réduisent leurs temps de travail pour s'occuper des enfants (par exemple) quand cela s'avère nécessaire. Ce qui peut avoir des conséquences désastreuses sur leurs carrières et leurs droits à la sécurité sociale. Réduire le temps de travail collectivement permettrait une répartition plus équitable des tâches au sein des familles.

POUR ALLER PLUS LOIN :
DOCUMENTAIRE "REGARDS FGTB", avec Pierre Larrourou : www.fgtb-wallonne.be/outils/videos/4-jours-qui-vont-vous-changer-vie
"EINSTEIN AVAIT RAISON, IL FAUT RÉDUIRE LE TEMPS DE TRAVAIL", par Dominique Méda et Pierre Larrourou, 2016, Éd. de l'Atelier.

¹ "Efficiency up, turnover down: Sweden experiments with six-hour working day", par David Crouch, le 17 septembre 2015 <https://www.theguardian.com/world/2015/sep/17/efficiency-up-turnover-down-sweden-experiments-with-six-hour-working-day>

Santé mentale et exil

Marie-Anaïs Simon, chargée de communication FPS

Aya Mhanna est psychologue clinicienne¹ de formation, mais également psychothérapeute familiale² et art-thérapeute³. À travers son travail avec plusieurs ONG, elle a pu être confrontée à des personnes en exil venant de Palestine, d'Iraq et de Syrie. Aujourd'hui, elle travaille en Turquie avec des activistes des droits de l'homme et de la liberté d'expression qui viennent de Syrie. Pour Femmes Plurielles, elle revient sur les défis que représentent ces situations d'exil pour la santé mentale.

En quoi la santé mentale des personnes en situation d'exil forcé - ou pas d'ailleurs - est-elle particulière ?

La santé mentale des personnes en situation d'exil est particulière, car elle révèle d'une manière directe et évidente des réactions qu'une personne vivant dans son pays ne montre pas nécessairement, comme la peur constante, le deuil et le sentiment de vide permanent, les souvenirs qui prennent le dessus sur la réalité, etc. Les gens en exil sont très souvent traumatisés, mais ne le savent pas nécessairement. Ils ont tellement « le mal du pays » qu'ils ont mal partout (psychiquement, mais aussi physiquement). Si je compare ce mal-être « flottant » avec celui d'autres personnes avec lesquelles j'ai pu travailler, je dirais que les exilés luttent doublement pour se sentir exister - encore - en tant qu'être vivant ayant intégrité et dignité.

Qu'en est-il des femmes dans cette situation ?

La particularité des femmes iraqiennes et syriennes (par exemple) avec lesquelles j'ai travaillé au Liban, est leur passivité forcée. Elles sont, le plus souvent, des mères qui ont dû fuir la guerre avec leurs enfants.

Issues, pour la plupart, des campagnes et plutôt des milieux défavorisés, ces femmes vivant dans des conditions difficiles et précaires souffrent souvent en silence, mais doivent assurer le rôle de mère, de femme de ménage, de cuisinière, etc. qu'on leur impose. Elles sont souvent résignées à faire ce qu'on leur demande de faire, sans se demander ce qu'elles ressentent. Leur trauma, leur dépression, leur anxiété et leurs angoisses passent souvent inaperçus. Par contre, les femmes avec qui je travaille en Turquie sont pour la plupart des jeunes activistes qui tentent le tout pour le tout : s'éloigner de leur cocon familial, s'affirmer en tant que femme active et intellectuelle, se définir en tant qu'activiste et se présenter comme des personnes ayant souffert pour une cause juste.

Elles sont, en effet, soit des journalistes citoyennes, soit des artistes, soit des ex-détenues dans les prisons du régime d'Assad. Or, ces femmes souffrent aussi de dépression, de traumatismes, d'attaques de paniques, etc., mais comme elles sentent qu'elles ont un rôle à jouer ou une identité à conserver, elles sont un peu plus résilientes.

Y-a-t-il une histoire en particulier qui

vous a marquée et que vous aimeriez partager ?

Après 4 ans de travail auprès des réfugiés et des exilés de force, j'ai l'impression que les histoires des gens font désormais partie de mon histoire aussi.

Mais je souris très souvent en pensant à une jeune activiste syrienne que j'ai rencontrée en 2013. Elle faisait une dépression, elle manquait de confiance en elle et sentait le désespoir et la culpabilité la gagner. En fait, comme elle avait dû fuir Homs, sa ville natale, suite à ses activités pour la révolution, la police et les militaires ont mis son frère en prison et l'ont torturé. Ils ont ensuite détenu son père pendant plus d'un an, rien que pour l'intimider, elle.

Elle ne se rendait pas compte à quel point elle était courageuse. Elle qui avait bravé tous les interdits sociaux et familiaux de son milieu pour défendre la liberté d'expression, sa liberté en tant que femme syrienne et arabe. Elle avait contribué à la rédaction de plusieurs magazines, cofondé une revue mensuelle indépendante mettant en avant la Femme syrienne dans le contexte actuel et elle avait même reçu une bourse pour poursuivre ses études en Europe.

Lorsqu'elle a enfin pu se rendre compte que tout ce qu'elle avait fait avait un sens pour les autres et pour elle-même, elle a commencé à s'estimer, à prendre soin de son apparence et à se sentir tout simplement mieux, malgré son sentiment d'impuissance vis-à-vis de sa famille parfois et de son pays.

¹ Profession de psychologue la plus connue et générale. À partir du 1 septembre 2016, la psychologie clinique est reconnue comme profession des soins de santé en Belgique.

² Psychothérapeute spécialisé.e dans l'étude des systèmes familiaux et de couple principalement.

³ Psychothérapeute utilisant la création artistique dans son travail avec le patient (discipline non reconnue en Belgique)

Femmes aux intersections

Vincent Schroeder, chargé de projet, Asbl « Retravailler »

Le projet pilote « **IntersectionS** » porté par l'asbl « Retravailler » a débuté en mars 2015. Dans le cadre d'un travail en réseau, une personne ressource, appelée « Case-manager », accompagne une cinquantaine de personnes rencontrant des problèmes de santé mentale couplés à un grand isolement social et familial. Ces difficultés sont souvent considérées comme éloignées de l'emploi, et pourtant elles ont un impact important. L'enjeu consiste donc à répondre aux besoins non-rencontrés de ces personnes en difficultés grâce à un réseau pluridisciplinaire d'acteurs du champ de l'insertion socioprofessionnelle, de celui de la santé mentale et de la santé en général. En abordant les difficultés sous l'angle du genre, le contraste le plus saillant est sans aucun doute celui du niveau d'études. Au sein des personnes suivies, plus d'une femme sur trois possède un diplôme d'enseignement supérieur alors que le niveau d'études atteint par les hommes ne dépasse pas celui du secondaire supérieur. À niveau de diplôme

égal, les problèmes d'ordre médico-psycho-social semblent donc être une entrave à l'accès à l'emploi bien plus importante pour les femmes. En effet, malgré un niveau d'étude globalement plus élevé, seules 45 % des femmes ont déjà travaillé contre 60% des hommes. Par ailleurs, parmi le public rencontré, âgé en moyenne de 39 ans, un tiers des personnes vivent toujours chez leurs parents. Ce phénomène est moins marqué chez les femmes, mais lorsque c'est le cas, elles remplissent plutôt, à la différence des hommes, une fonction de soutien domestique à leurs parents. Autre constat important, les deux tiers des femmes ayant des enfants vivent séparées du père de ceux-ci et en assurent la garde principale. Pourtant, malgré toutes ces difficultés, ces femmes se mobilisent davantage que les hommes, afin de s'en sortir...encore et toujours.

Retravailler-Liège, OISP des FPS - Réseau Solidaris
2, rue Remouchamps - 4020 Liège +32 4 341 24 24

LES FPS PRÉSENTENT

AGITATIONS !

15.10
2016
SOLIDARIS
- MONS -
BOULEVARD GENEBIEN 4

- UNE JOURNÉE SUR L'ÉGALITÉ -
ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES

Les féminismes en chantier

WWW.AGITATIONS.BE

fps @Solidaris UFS

AGITATIONS !
c'est aussi
à Bruxelles

—

le 15 octobre
au Bal

—

Combattre le sexisme
par la musique
et la danse.

Plus d'informations à venir sur
www.agitations.be

LES FPS PRÉSENTENT

AGITATIONS !

22.10
2016
MAISON DES ASSOCIATIONS
- LA LOUVIÈRE -
PLACE MANSART

- UNE JOURNÉE SUR L'ÉGALITÉ -
ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES

Les féminismes en chantier

WWW.AGITATIONS.BE

fps @Solidaris UFS

AGITATIONS !
c'est aussi à Charleroi

—

du 7 au 10 Novembre

—

L'égalité (dans le sport) entre
les hommes et les femmes.

—

Venez découvrir des sports
dits « masculins » pendant
une semaine

Plus d'informations à venir sur
www.agitations.be

<http://www.femmesprevoyantes.be/region/charleroi/Pages/default.aspx>
Tél : 071/507.819

Interview

FÉMINISTES BRUXELLOISES

originaires du monde arabe

Marie-Anaïs Simon, chargée de communication FPS

Porter un regard alternatif sur les femmes originaires du monde arabe, c'est le défi que se lance AWSA-Be (Arab Women's Solidarity Association) car la tendance à généraliser et à considérer toutes les femmes arabes comme forcément soumises et plus opprimées que d'autres est encore trop répandue aujourd'hui. Avec la photographe Nora Van Baalen, l'association a donc décidé de mettre à l'honneur certaines femmes féministes originaires du monde arabe à Bruxelles lors d'une exposition qui a déjà rencontré un beau succès. Mariem Sarsari, chargée de projet à AWSA-Be voit dans ce projet une belle opportunité pour déconstruire les stéréotypes et rendre plus visibles les féminismes du monde arabe.

Qu'est-ce que c'est qu'être féministe originaire du monde arabe à Bruxelles aujourd'hui ? Qui sont les femmes présentées dans cette exposition ?

Les femmes qui sont présentées sur les portraits sont bruxelloises, féministes, engagées ! Ce sont des femmes qui portent des projets, certaines occupent des postes à hautes responsabilités, d'autres travaillent dans le social, le juridique, le secteur médical, artistique, etc. On a vraiment voulu mettre en avant leur participation active dans différents secteurs de la société.

Il y a différentes façons d'être féministe. Bien que les femmes présentées soient toutes originaires du monde arabe, engagées dans la cause des femmes, elles n'ont pas les mêmes propos, elles n'ont pas les mêmes priorités. C'est cette pluralité des univers et des visions qui fait la richesse du féminisme. Car il y a une pluralité de visions. Certaines ont mis en avant l'égalité entre les hommes et les femmes, d'autres l'accès à l'éducation, d'autres encore la liberté ou le travail. Enfin, ce sont plein de sujets qui sont abordés au fil des différents portraits.

Est-ce que le fait d'être originaire du monde arabe rend le combat féministe plus spécifique ?

Je pense que oui, l'origine a une influence sur la manière dont on va voir le féminisme et dont on va le vivre. En étant originaire du monde arabe, on a vécu une certaine réalité - que ce soit ici ou au pays - qui fait que nos priorités féministes ne sont pas les mêmes.

D'ailleurs, parmi les femmes qui sont venues en Belgique après avoir vécu dans leur pays d'origine, certaines ne se sont

dites féministes qu'en arrivant ici. En effet, dans leur village, ce n'était pas possible de se revendiquer féministe et d'avoir des actions militantes même si elles vivaient des injustices et qu'elles le savaient. C'est seulement ici que ces femmes ont pu dire « il faut faire quelque chose, il faut construire une as-



© Nora van Baalen



© Nora van Baalen

sociation, il faut des mouvements, il faut des collectifs, il faut que ça change ! ». D'autres femmes, par contre, étaient déjà actives au pays. Mais, le féminisme que peut avoir une femme qui habite en Égypte, dans un village ou dans une ville n'est pas du tout le même féminisme que je peux avoir ici. On peut s'influencer, on peut lire les mêmes bouquins, on peut toutes les deux lire du Mona Eltahawy, mais je ne vais pas le vivre ou le comprendre de la même manière parce qu'on a deux réalités de vie différentes. En tant que féministes originaires du monde arabe, on est connectées à notre pays d'origine - parce que cela fait partie de notre identité -, mais, en même temps, on vit ici, à Bruxelles, en Belgique et cela influence nos lectures.

« Il faut se rendre compte que le féminisme n'appartient pas qu'à l'Occident », c'est une phrase issue d'un des témoignages, n'est-ce pas aussi une idée qui traverse toute l'exposition ?

Tout à fait ! Et c'est une phrase qui

traverse nos ateliers aussi. Les combats féministes et le terme même de « féminisme » sont arrivés très tôt dans le monde arabe, même si on en a moins entendu parler. Il y avait clairement un combat pour l'égalité qui se jouait. Des propos tels que « une femme doit être comme un homme » ou « il faut donner l'accès à l'éducation à une femme comme à un homme » étaient tenus dans certains syndicats et dans certains partis politiques. Je pense que c'est important, pour pouvoir intéresser les jeunes originaires du monde arabe, qu'ils ne vivent pas le féminisme comme étant quelque chose qui est contraire à leur histoire, à leur héritage. Il faut leur montrer qu'il y a aujourd'hui beaucoup de femmes dans le monde arabe qui écrivent, qui produisent là-dessus, c'est dans cette optique que l'on organise nos ateliers, c'est pour cela qu'on a une bibliothèque. Par ailleurs, je pense que ce serait important de pouvoir s'ouvrir à ces féminismes dans le monde occidental. Il n'est pas question d'en exclure un pour un autre. Personnellement, j'ai

étudié le féminisme occidental et je vois clairement qu'il y a des ponts, ce sont les mêmes combats, on se bat pour les mêmes objectifs. Une femme c'est une femme, elle peut être d'une certaine culture ou d'une certaine religion, mais il ne faut pas tout "culturaliser" ! Il y a un système patriarcal qui s'exprime probablement de différentes manières dans les sociétés, mais qui gouverne depuis des milliers d'années. On est féministes du monde arabe, mais il ne faut pas exclure un féminisme pour un autre, on peut s'enrichir et chercher la connaissance des deux côtés, on peut être curieuses des deux côtés.

L'exposition continue à être diffusée ! Du 26 au 29 septembre, Pax Christi accueillera les photos et on pourra les admirer au centre culturel de Schaerbeek du 20 octobre au 25 novembre.

AWSA

rue du Méridien 10 1210 Bruxelles
Téléphone : 00 32 (2) 229 38 63 (64)
Mail : awsabe@gmail.com

NOUS SOMMES LES PETITES FILLES DES SORCIÈRES QUE VOUS N'AVEZ PAS PU BRÛLER !

Stéphanie Jassogne, assistante en communication, FPS

Le 23 juin dernier, l'ONG féministe bruxelloise *Le monde selon les femmes* organisait une soirée d'échanges intitulée *Palabras K'FEM*, lieu de rencontre mensuel pour les femmes artistes. La présentation de la nouvelle pièce de théâtre de Christine Delmotte était au programme de cette soirée.

L'HISTOIRE DU COMBAT DES FEMMES AU XX^E SIÈCLE

Christine Delmotte, metteuse en scène au Théâtre des Martyrs et professeure au conservatoire de Bruxelles, nous expose son projet : « En tant que féministe et militante, je me suis rendu compte que je connaissais très mal l'histoire du féminisme. J'ai voulu faire découvrir cette histoire récente des femmes aux spectateurs, car aucune pièce francophone n'existait encore sur le sujet ». Christine est alors partie de quatre situations historiques qui résument bien les trois vagues du féminisme : les suffragettes, militantes anglaises pour le droit de vote des femmes au début du XX^e siècle ; l'auto-examen gynécologique, ou la libération des femmes des années septante ; et, pour les années deux-mille, l'avènement des FEMEN et l'histoire de la jeune militante pakistanaise et prix Nobel de la paix, Malala Yousafzai.



"Christine Delmotte, metteuse en scène."

« Toutes ces héroïnes sont présentes avec nous pour raconter ces épisodes-clés de l'histoire de femmes. Dans la pièce, cinq actrices prennent la parole au nom de toutes ces femmes. Elles les font revivre, ironisent à leur sujet, les approuvent, les aiment ! Le droit des femmes varie dans le temps. Il avance, il recule et se modifie au gré des cultures ».

La metteuse en scène traite le sujet sous la forme d'un documentaire-spectacle, mêlant les faits réels et la fiction, mélan-

geant les époques, jouant avec les effets visuels et sonores.

Ne tardez pas à réserver vos places pour ce spectacle sur l'égalité et la liberté ! La pièce est à voir du 11 novembre au 10 décembre 2016 au théâtre des Martyrs, place des martyrs à 1000 Bruxelles. Vous désirez former un groupe ? Proposer un débat à l'issue de la pièce ? Contactez le théâtre des martyrs www.theatre-martyrs.be

LE THÉÂTRE-ACTION peut-il soutenir le féminisme ?

Marie-Anaïs Simon, Chargée de communication FPS

Le théâtre-action n'est pas un théâtre comme les autres ! Cocréatif et revendicatif, il donne la parole aux personnes écartées par le système dominant afin de dénoncer les discriminations qu'elles subissent. Ce théâtre politique s'allie souvent au féminisme pour pointer du doigt les inégalités persistantes entre les genres et faire évoluer la société.

Déborah Barbieri, comédienne-animatrice pour la compagnie Le Grand Asile nous explique que « par la scène, le théâtre-action questionne et requestionne l'équilibre hommes-femmes et les retombées que cela peut avoir dans la construction d'un individu et d'une société ». C'est d'ailleurs le point de départ de leur création théâtrale « Féminin, masculin, mon cul ! ». La démarche du théâtre-action peut également s'avérer émancipatrice pour les femmes qui participent. On leur ouvre un espace d'expression. Leurs préoccupations se retrouvent sur la scène, leur voix se fait entendre. C'est un processus qui leur permet aussi de gagner de la confiance en elles. « Cela permet, sur le long terme, d'avoir une évolution du regard qu'elles portent sur elles-mêmes, de pouvoir sor-

tir d'un schéma qui peut être destructeur ou de pouvoir ouvrir les yeux sur une route qu'elles pensaient inaccessible et qui tout d'un coup devient possible pour elles », explique Déborah. Le théâtre-action offre un recul sur une situation vécue, il permet aux participantes de parler autrement des épreuves qu'elles ont pu traverser. « Dans le cadre d'un de nos ateliers en partenariat avec un foyer pour femmes battues, on retrouve une certaine mise en abîme de leur situation sur scène, elles s'en détachent, elles en rient, parce qu'elles se permettent de jouer autrement elles prennent une distance par rapport à un événement traumatisant, sans que cela devienne thérapeutique, et elles voient comment elles peuvent agir ». Le théâtre-action c'est donc une première étape qui permet de faire bouger les choses par la scène avant de les faire bouger dans la vie réelle.

Depuis le début des années 2000, le Grand Asile, une compagnie professionnelle de théâtre-action gaumaise cultive un théâtre en prise avec les réalités d'aujourd'hui. Ses créations abordent des thématiques contemporaines et critiques : course à la réussite, terrorisme, racisme, luttes, féminisme, écologie, surconsommation, intolérance... Cette compagnie prône un théâtre par tous et pour tous qui permet de réfléchir et d'agir collectivement. En dehors de ses spectacles, elle propose également des ateliers-théâtre, des formations, des interventions théâtrales dans l'espace public ou encore leurs Brigades d'Interventions Poétiques (lectures publiques à voix haute).

Le Grand Asile est actuellement à la recherche de partenariats, notamment pour la programmation de son spectacle féministe : « Féminin, masculin, mon cul ! »

WWW.LEGRANDASILE.COM/



FPS, Tournai-Ath-Mouscron

« TOUS DANS LA MÊME GALÈRE ? » théâtre-action et alphabétisation

Céline Fryczynski – animatrice régionale FPS Wallonie picarde

Initié à la demande des apprenant-e-s en alphabétisation de l'antenne Lire et Ecrire de Bernissart, l'atelier d'expression théâtrale a démarré en septembre 2015. Une envie née suite au travail du groupe sur les 50 ans d'immigration marocaine avec, comme aboutissement, l'exposition de photographies « Regards croisés : 50 ans de vie multiculturelle à Bernissart ».

Perrine, apprenante en alphabétisation confie « je n'avais jamais fait de théâtre de ma vie, pas même à l'école. Mais j'avais envie de faire rire les gens ! ». Par la suite, d'autres personnes ont rejoint la troupe. Parmi elles, Pascale qui explique : « Quand j'étais étudiante, je faisais partie d'une troupe de théâtre et j'en ai gardé un très bon souvenir. Quand, en 2015, je me suis retrouvée au chômage, j'ai eu plus de temps libre. C'est à ce moment-là que j'ai vu l'annonce de l'atelier dans une agence de la mutuelle. Je me suis dit : « Pourquoi pas ? ». Josette, elle, avait commencé à faire du théâtre avec le comité local FPS de Bernissart et s'est jointe au projet : « J'ai dû arrêter de travailler pour raisons de santé. J'ai eu envie de faire du théâtre pour rencontrer des gens, rompre l'isolement et ne pas rester dans mes soucis quotidiens ». Les premiers mois, les participant-e-s se sont essayé-e-s à des improvisations qui ont permis à chacun-e d'acquérir de l'assurance, d'améliorer sa diction, de poser son regard et sa voix et d'avoir une gestuelle plus précise. Pascale nous explique : « L'atelier me permet de m'extérioriser, de m'ouvrir alors que ce n'est pas dans mon caractère. Je ne suis pas très extravertie d'habitude. Le théâtre me permet d'oser ». Perrine abonde dans le même sens : « Ça me fait du bien de faire du

théâtre. J'avais peur de paniquer mais la première fois qu'on a joué en public, je n'ai pas regardé les gens et ça s'est bien passé ». Le groupe a ensuite choisi la thématique de la pièce. D'emblée, un thème s'est imposé : celui de l'emploi et des difficultés d'y accéder à l'heure actuelle. A plus forte raison quand on ne maîtrise pas ou peu la lecture et l'écriture. « Tous dans la même galère ? » présente des situations de vie, proches du vécu des comédien-ne-s ou de leur entourage. Des entretiens au Forem, froidement administratifs et ô combien stressants, côtoient des scènes de rencontres pleines d'échanges et d'humanité. Un travail collectif, comme le souligne Eric : « Je trouve qu'on a de bonnes idées dans le groupe. On a envie de présenter aux gens les choses qu'on a faites, auxquelles on a réfléchi tous ensemble ». Si la thématique des saynètes est très sérieuse, l'ambiance n'en est pas plombée pour autant et l'humour est bien présent, sur scène comme pendant les répétitions. Et Stéphane apprécie la bonne humeur qui y règne : « On rigole beaucoup, on est bien ensemble ! Alors qu'on ne se connaissait pas tous au début ». Pour Marie, la deuxième militante FPS de la bande, le constat est le même : « J'aime surtout la convivialité ! L'atelier apporte de l'épanouissement à tout le monde. On forme une équipe, c'est vraiment agréable ».

« Tous dans la même galère ? » par la Troupe du Préau
Représentation le samedi 1er octobre 2016 à 19h.
Maison des Associations - 14 Vieux Marché aux Poteries -
7500 Tournai (entrée par la rue de la Wallonie).
Réservations : 0466/22.73.11 - tcroquemitaïne@gmail.com
Prix : 5€ / 7€ (soirée de 2 spectacles).
Vous souhaitez faire venir la Troupe
du Préau dans un de vos groupes ?
Contact : Céline Fryczynski -
animatrice régionale FPS Wallonie picarde
069/76.55.15 - celine.fryczynski@solidaris.be



Préservatif, dépistage, traitement :
les bons réflexes pour se protéger du VIH/sida et des IST*

LA PRÉVENTION ÉVOLUE, RENSEIGNEZ-VOUS !

Mary Stevens, responsable de projet, Plate-Forme Prévention Sida Asbl

A l'occasion de l'été 2016, la Plate-Forme Prévention Sida relance sa campagne sur la prévention combinée du VIH/sida et des autres Infections Sexuellement Transmissibles.

Elle s'adresse au grand public mais vise également les groupes particulièrement concernés par le VIH/sida : notamment les HSH (hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes) et les personnes migrantes.

Cette campagne aborde la notion de prévention combinée. Mais de quoi s'agit-il ? Tout simplement, de la possibilité de combiner plusieurs éléments pour se protéger efficacement de l'infection par le VIH et des autres IST (Infections Sexuellement Transmissibles). Ainsi, la campagne invite à associer l'usage du préservatif et du lubrifiant, avec la connaissance de son statut sérologique par le dépistage répété et l'accès au traitement anti-VIH. Ce dernier est important, tant pour les personnes séropositives dans le but de rendre leur charge virale indétectable - ce qui permet d'empêcher la transmission du VIH vers d'autres personnes - que par le traitement pris de manière préventive (PrEP, TPE) par des personnes séronégatives à haut risque d'acquisition du VIH pour éviter l'infection.

Ainsi, à côté du préservatif, qui reste un moyen incontournable pour se pro-



téger, le dépistage et les traitements jouent aussi un rôle capital dans la prévention du VIH/sida et des IST et présentent de nombreux avantages.

Cette campagne comporte de nombreux outils : un spot TV, un spot radio, une vidéo pédagogique, 8 visuels existant en format affiches, cartes postale, et autocollants, une brochure informative, des pochettes de préservatifs, un site internet et un guide d'accompa-

gnement à l'attention des professionnels. Découvrez-les sur www.les-bons-reflexes.org

Devenez également acteur de la campagne en participant au Mur des Bons réflexes. Pour cela, surfez sur www.les-bons-reflexes.org postez-y votre message de prévention et partagez-le ensuite via les réseaux sociaux.

*infections sexuellement transmissibles



ATTRIBUER UN STATUT AU FOETUS, *une attaque au droit à l'avortement*

Eloïse Malcourant, chargée de communication, FCPF-FPS

Depuis plusieurs mois, le CD&V souhaite permettre l'inscription des « enfants nés sans vie » en dessous de 180 jours de grossesse au registre des naissances. Ce genre de proposition de loi constitue une attaque indirecte au droit à l'avortement. Retour sur les enjeux de ce dossier.

A l'heure actuelle, la loi prévoit d'inscrire dans le registre des décès « l'enfant né sans vie » à partir de 25 semaines soit 180 jours. Il faut donc parler de « fœtus »

et non « d'enfant » sans vie lorsque l'on évoque une grossesse en dessous de 25 semaines. La pratique rejoint ici la législation étant donné qu'avant ce palier, la plupart des équipes médicales de néonatalogie ne tentent pas de réanimation. Bien entendu, il est important de considérer les possibles difficultés émotionnelles et psychologiques des personnes concernées par une fausse couche et d'humaniser le deuil des personnes qui en manifestent le besoin. Mais, prévoir un acte de naissance pour un embryon ou un fœtus non viable, ne répond pas à un souci d'accompagnement de ces personnes. Les accompagner suppose avant tout de dégager des moyens pour leur offrir un suivi professionnel et pluridisciplinaire de qualité.

Les débats sur la déclaration des « enfants nés sans vie » reprendront probablement prochainement à la Commission Justice de la Chambre des Représentants. Les Femmes Prévoyantes Socialistes se positionnent contre toute proposition de loi qui atteint directement ou de manière détournée la loi dépenalisant partiellement l'IVG. Car, donner un statut au fœtus vise à entraver la liberté des femmes de décider de poursuivre ou de mettre un terme à une grossesse sereinement, sans culpabilité et pression extérieure.

Pour plus d'informations, consultez notre analyse « Attribuer un statut au fœtus, une menace pour le droit à l'IVG » sur www.femmesprevoyantes.be.

Livre

MÉMOIRE DE FILLE

Dans « Mémoire de Fille », Annie E. raconte Annie D.

Mémoire de Fille, Annie Ernaux, Ed. Gallimard

Cette fille, c'était elle, il y a longtemps. Elle qu'elle n'a jamais pu raconter jusqu'à ce livre. Un été, alors qu'elle est monitrice en colonie de vacances Annie D. rencontre un homme et découvre le désir. Elle pensait que c'était beau, de vouloir un homme, de le lui dire. Elle était fière et forte de cet émoi naissant. Elle faisait confiance à la vie.

Et puis... elle doit faire face à l'opprobre, au rejet, aux moqueries, à toute la violence que la société bien-pensante lui a jetée à la figure. « Sa pensée n'a plus d'objet et elle est dans un monde dont le mystère et la saveur ont disparu.

Le réel ne résonne plus en elle que sous forme d'émotions douloureuses, disproportionnées [...] ». Pendant deux ans. Deux années durant lesquelles elle vivra comme déconnectée d'elle-même. Son corps, elle ne le contrôle plus. Ses règles cessent, elle se goinfre ou s'affame. Elle n'a aucune clé qui lui permettrait de mettre des mots sur ce qu'elle vit, sur ce qu'on lui fait vivre.

Qui est-on vraiment ? Celle que l'on est ou celle que les autres voient ? Annie D. ne sait plus, ne sait pas.

« Se rend-elle compte que sa revendication du droit, réitérée avec rage « vous n'avez pas le droit », n'a

aucune chance de les atteindre. Qu'elle a tous les torts. D'avoir écrit cette lettre sentimentale, de l'avoir laissée traîner ? » Longtemps après ces événements, elle scrute les photos, elle sonde sa correspondance pour tenter de percer le mystère lancinant de cette jeune femme en robe démodée. Elle ne dit pas « moi », elle ne parle pas à la première personne (comment le pourrait-elle ?).

Annie D. n'est pas Annie E.

Annie D. incarne toutes les femmes touchées un jour dans ce qu'elles ont de plus profond.

Cette fille, elle pourrait être vous. Elle pourrait être moi.

Les FPS présentent :

LES JOURNÉES DE L'ALIMENTATION ET DE LA SANTÉ



ATELIERS, CONFÉRENCES, DÉJEUNERS, ANIMATIONS, DÉBATS, ...

Informations et renseignements : www.femmesprevoyantes.be • 02 515 04 01 • fps@solidaris.be



Bande-dessinée

UNE CASE EN MOINS

Une case en moins, La dépression, Michel-Ange et Moi - Ellen Forney – Éditions Delcourt, pour la traduction en français – Sortie 2012

L'image de l'artiste maudit, torturé, puisant l'inspiration dans les tourments de son âme mélancolique est un stéréotype qui nous est bien familier. Il semblerait même que les artistes soient surreprésentés parmi les personnes souffrant de troubles psychiques. A croire qu'il existe un lien direct entre troubles mentaux et génie créatif. En tout cas, c'est ce qu'entreprend de comprendre Ellen quand, au tournant de la trentaine, elle est diagnostiquée bipolaire. Ce n'est certes pas une si bonne nouvelle mais cette « folie » qui officiellement l'habite ne pourrait-elle pas lui donner un peu de ce souffle génial qu'ont les grands artistes et sans lequel, semble-t-il, leur art ne serait rien ? Cette question est le fil rouge de cette longue lutte qu'Ellen Forney livre avec sa maladie. Depuis le diagnostic jusqu'à la stabilisation de son état au bout de quatre années éprouvantes, l'autrice nous livre avec *Une Case en Moins* une autobiographie sincère et puissante. C'est le vécu de sa dépression qu'elle nous raconte de manière intense, associant une description impressionnante des états psychiques induits par sa maladie, une documentation fouillée et claire et une bonne dose d'humour et d'autodérision. Le dessin utilise de multiples styles allant du croquis ultra-épuré à des reproductions réalistes de photos et les techniques de narration très variées, alternant des rythmes joyeux et trépidants, des croquis d'une noirceur désespérante, des cases bien ordonnées, des schémas explicatifs drôles et didactiques... La forme est en osmose parfaite avec la complexité du sujet. A travers ce récit nous sommes amenés à mieux comprendre ce que signifie souffrir de trouble bipolaire, de la nécessité d'être entourée d'être compréhensifs et bienveillants, de l'effort personnel constant et persévérant, de la difficulté de trouver le traitement adapté. Car Ellen va devoir accepter la nécessité de la médication et prendre une part active dans la recherche de son équilibre. En tant qu'artiste, elle doit aussi faire face à cette inquiétude qui la taraude : quel est le lien entre la créativité et les troubles psychiques et comment son art va-t-il être affecté par les traitements, par la recherche d'une paix intérieure ? C'est une sorte de parcours initiatique qu'elle effectue à travers cette alternance d'échecs et de victoires, une longue descente aux enfers, une lente remontée en surface, un équilibre enfin trouvé, précieux et fragile, dont il faut prendre soin en permanence.



Cette BD a reçu de multiples prix lors de sa sortie en 2012, notamment celui de l'association Nationale (étasunienne) pour l'avancement de la psychanalyse. Encore une démonstration en force du potentiel de transmission que recèle l'art de la Bande Dessinée.

Antigone Aristidou

FPS Liège

MIXITÉ FILLES-GARÇONS

les écoles de promotion sociale FPS inspirent !

Aude Wéry, Chargée de Communication et de Projets du secteur associatif de la mutualité Solidaris

Les écoles des Femmes Prévoyantes Socialistes (FPS) sont nées au lendemain de la guerre, en 1947, avec pour objectif d'aider les femmes à mieux gérer le budget de leur ménage.

Plus qu'un enseignement, les cours dispensés par les FPS étaient également des lieux de rencontres, propices aux échanges et à la discussion. Aujourd'hui, elles dispensent des cours accessibles à tous, hommes et femmes de cultures différentes qui désirent actualiser ou approfondir leurs connaissances, réorienter leurs carrières professionnelles ou encore pratiquer des activités favorisant leur épanouissement personnel. Elles offrent un panel diversifié de formations qualifiantes et inscrivent leur projet pédagogique dans une conception humaniste de la société, qui se traduit par la lutte contre toute inégalité, toute exclusion sociale, culturelle et sexuelle.

Au début du mois de juin, la direction de l'école FPS de Liège a été interpellée par le cabinet de sa Ministre de tutelle, Isabelle Simonis qui souhaitait connaître la manière dont était abordée la mixité filles-garçons au sein des écoles de promotion et, plus particulièrement, dans ces 4 sections qualifiantes en « animation ».

C'est donc avec enthousiasme que la direction lui a partagé ses approches transversales et ses outils d'animation adaptés ou spécifiques. Des outils, comme Jouette, Rose ou Bleu, Mic Mac,... qui permettent d'aborder la mixité - notamment au travers de l'éducation à la diversité - et qui sont également utilisés, voire créés, par Latitudes Jeunes (association du réseau Soli-



daris) dans ses formations d'animatrices de centres de vacances.

Suite à la réception de ces outils, Madame Simonis a demandé à rencontrer des membres du corps enseignant. Une rencontre qui a eu lieu le 30 juin et qui a permis à la Ministre d'explorer des pistes de réflexion concrètes réclamées par les travailleuses des secteurs socioéducatifs. Ce fut également une belle occasion pour mettre en avant la méthodologie, le processus de formation et les outils spécifiques à nos écoles.

Et Madame la Ministre a même prolongé sa visite pour accueillir les étudiants-es et participer à la remise des diplômes.

EN SAVOIR PLUS SUR LES ÉCOLES FPS DE LA PROVINCE DE LIÈGE:

Rendez-vous sur le site <http://www.ecolesfps.be>

EN SAVOIR PLUS SUR LES ÉCOLES FPS EN WALLONIE

Rendez-vous sur le site <http://www.femmesprevoyantes.be> (onglet « nos écoles »)

L'AGENDA DES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS

BAL CONTEMPORAIN DES FPS

BRUXELLES, LE 15 OCTOBRE À 20H30

Dans le cadre des journées AGITATIONS 2016, nous vous proposerons un échauffement avec des ateliers danse (africaine, zumba, ...) l'après-midi, ensuite, vers 20h30, un bal populaire (garanti sans stéréotypes) pour terminer la nuit par une soirée DJ !

Infos : 02/546 14 12 ou 13 - fps-fam@fmsb.be"

L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE DE SON ENFANT/ ADOLESCENT

BRUXELLES, LES JEUDIS 10 ET 17 NOVEMBRE À 18H30

Notre coach spécialisée en accompagnement scolaire vous proposera des outils méthodologiques afin d'améliorer la confiance en soi et l'autonomie de vos enfants/adolescents, ainsi que des « trucs et astuces » pour gérer au mieux les émotions de chacun liées aux difficultés scolaires.

Lieu : FMSB, bd M. Lemonnier 41 à 1000 Bruxelles (2e étage - salle Nelson Mandela)

FESTIVAL DE FILM S ALIMENT'ERRE

CHARLEROI, DU 13 AU 16 OCTOBRE

Les FPS de Charleroi participent à ce Festival d'information et d'échange pour tous ceux qui s'intéressent aux enjeux fondamentaux de l'alimentation et de l'agriculture dans le monde.

<http://festivalalimenterre.be>

SPECTACLE DE THÉÂTRE-ACTION

« TOUS DANS LA MÊME GALÈRE ? »

TOURNAI, LE 1ER OCTOBRE À 19H

Comment accéder à l'emploi à l'heure actuelle ?

Et à plus forte raison quand on ne maîtrise pas ou peu la lecture et l'écriture ? Ce spectacle, créé par la Troupe du Préau, présente des situations de vie, proches du vécu des comédien-ne-s ou de leur entourage.

Maison des Associations - 14 Vieux Marché aux Poteries - 7500 Tournai

Réervations : 0466/22.73.11 - tcroquemitaine@gmail.com

Prix : 5€ / 7€ (soirée de 2 spectacles).

CONFÉRENCE « ÊTRE PARENT PARFAITEMENT IMPARFAIT »

TOURNAI, LE 8 NOVEMBRE À 19H30

Etre parent, c'est être parfait dans ses imperfections. C'est aussi donner le meilleur de soi avec les moyens dont on dispose. Réflexion sur le processus d'apprentissage, l'individuation, l'acceptation de soi, le lâcher prise, l'écoute de soi et les idées reçues qui nous empêchent d'être un parent serein, empathique et heureux.

Intervenante : Mitsiko Miller - formatrice en soutien au développement personnel (Projet famille en harmonie - Québec).

Solidaris Mons-Wallonie picarde (salle CMT) - 8 rue de Cordes - 7500 Tournai.

Prix : 3€.

Inscription obligatoire : 069/76.55.15 -

celine.fryczynski@solidaris.be

WOMAN RACE

HUY, LE 18 SEPTEMBRE

NEUPRÉ, LE 16 OCTOBRE

Les Woman Race ce sont des courses réservées aux femmes dans le but de favoriser leur intégration dans le sport, vecteur de lutte contre le cancer et de bien-être. L'objectif est également de récolter des fonds pour des actions positives contre les cancers des femmes.

www.solidaris-liege.be/fps/agenda/woman-race.html

ATELIER SUR L'ESTIME DE SOI « ET SI ON SE DISAIT JE ? »

LIÈGE, LES 21 ET 28 SEPTEMBRE ET LES 5, 12 ET 19 OCTOBRE À 13H30

Oser dire non, se faire confiance, placer ses limites, se faire respecter dans la vie de tous les jours, ce n'est pas facile ! Le groupe est animé par deux intervenantes du Centre de Planning Familial. Il est ouvert à tout adulte. L'atelier se déroule en 4 séances qui ont lieu le mardi après-midi au centre de planning de Liège.

Renseignements et inscriptions : 04/223 13 73 ou cpf.liege@solidaris.be

ATELIER DES PARENTS ET DES ENFANTS « PARCE QU'ÊTRE PARENT AUJOURD'HUI, CE N'EST PAS TOUJOURS SIMPLE... »

LA LOUVIÈRE, LE 17 SEPTEMBRE À 10H45

Les parents pourront échanger leurs points de vue, trouver du soutien, envisager des solutions lors de l'atelier Parents futés proposé par la Ligue des familles et les FPS du Centre et de Soignies. Parce qu'être un enfant aujourd'hui, ce n'est pas toujours simple non plus ! Gratuit

Intervenantes : Amélie Meurens, animatrice et Joëlle Lartelier, conteuse.

Renseignements et inscriptions : fps.cs@solidaris.be ou 071/507 820

ATELIERS THÉÂTRE ET ARTS PLASTIQUES

HASTIÈRE, TOUS LES MERCREDIS DE 10H À 12H

Une activité d'expression artistique, théâtrale, collective et créative ! Le tout encadré par Dimitri Pichelle et Geoffrey Magdag, des professionnels du théâtre et des arts plastiques. Sur la thématique de la justice sociale, les participants créent une pièce de théâtre pour dénoncer les injustices, les déjouer et poser les jalons d'une société plus juste et plus solidaire. Les participants à l'atelier arts plastiques participent à l'élaboration des décors du spectacle monté par les participants à l'atelier théâtre. La pièce de théâtre sera présentée en février 2017.

Infos et inscriptions : 081/ 777 182 -

fps.provincenamur@solidaris.be

ATELIERS : « UN SOUTIF POUR MA SANTÉ »

SAMBREVILLE, LES 22 ET 29/09 ; 6, 20 ET 27/10 ;

10, 17 ET 24/11 ET LES 1ER ET 15/12 DE 13H À 15H

COUVIN, LES 19 ET 26/09 ; 10, 11 ET 24/10 ; 14

ET 30/11 ; 12/12 ; 23/01 ET 20/02 DE 9H À 12H

VIROINVAL, LA PREMIÈRE RENCONTRE

LE 6 SEPTEMBRE À 18H

Pour nous FPS, la lutte contre le cancer du sein est primordiale. Nous optons pour la créativité et la visibilité afin d'attirer l'attention des femmes sur l'importance du dépistage par le Mammotest.

Dans cette perspective, créons des sculptures, accessoires ou toute œuvre issue de l'imagination des femmes à partir de soutiens-gorge de récupération ! Les différents ateliers se clôtureront par un grand événement pour exposer les créations et sensibiliser le public à la lutte contre le cancer du sein. Lieux et dates des ateliers de création :

Infos : laudine.lahaye@solidaris.be - 071/777.194

ACTIVITÉS SANTÉ-BIEN ÊTRE

MONS, DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

Yoga, stretching, sophrologie, etc.

Prix affilié à la Mutualité Solidaris

Mons Wallonie picarde : 24,50€

Prix public 35 €

Inscription : 068/84.82.51 - fps.315@solidaris.be ou

isolina.sponsale@solidaris.be

ATELIER « FPS SUR LE WEB »

BRUXELLES

Le projet FPS sur le Web vous propose des ateliers numériques en trois niveaux : initiation à l'ordinateur, l'internet et le courrier électronique, création et l'utilisation de blogs, utilisation de Facebook et une réflexion approfondie sur les avantages/dangers des technologies de l'information et de la communication (T.I.C.), ainsi que les enjeux citoyens et politiques qui y sont liés.

Inscriptions au 02 546 14 12 ou à fpsfam@fmsb.be

HISTOIRE POLITIQUE

FEMMES & PANTALON

Ce n'est qu'à partir de la révolution française que l'on voit apparaître des femmes portant un pantalon!



Il est alors vu comme une tenue révolutionnaire mixte.

En 1800, le gouvernement révolutionnaire ordonna qu'une réglementation fut mise en place par la Préfecture de Police de Paris pour interdire aux femmes d'usurper l'identité masculine...

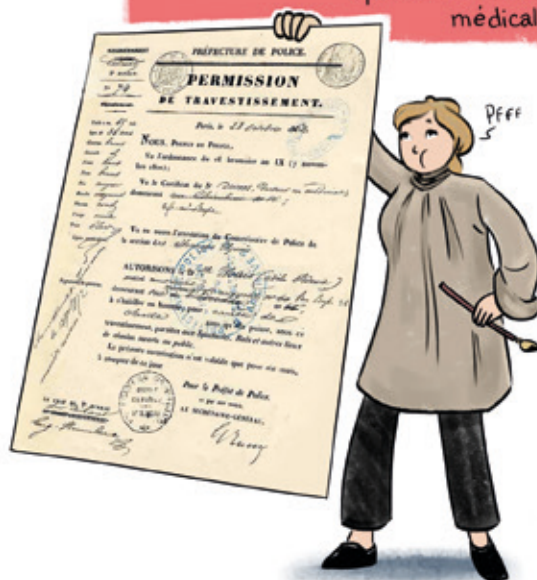


c'est-à-dire de porter un pantalon!

À partir de l'entrée en vigueur de cette ordonnance, appelée "permission de travestissement", celles qui voulaient porter un pantalon devaient se rendre à la Préfecture pour demander l'autorisation de "s'habiller en homme".



Valable pour une période de 6 mois, cette permission n'était donnée que sur certificat médical.



Bien que désuète et implicitement inopérante cette loi n'a été abrogée... qu'en 2013!

Aelys