



## N°3: Précieux trésors.

Editeur responsable: Mathieu De Backer  
78, rue du Rempart des Moines, 1000 Bruxelles.

Octobre 2020

Vol. 3

## UN MOT DES AFFILIÉS

Par : *Isabella, Andrea, Gaëlle et Gaia*

Chers tous,

Chaque Gazette nous remplit de joie et est l'occasion de montrer le travail des uns et des autres. Ce journal est un espace de liberté, de co-création, il nous permet de nous intéresser les uns aux autres, à ce qui se passe en dehors de nous et à ce qui nous dé-passe. Vos contributions ont été précieuses: merci à ceux qui ont dessiné, proposé des sujets, rédigé des textes ou inventé des poèmes et à tous ceux qui nous liront. Ce numéro raconte des histoires, des histoires vraies, il veut montrer à travers des portraits, interviews ou poèmes, comment on peut vivre sa vie en liberté malgré les maladies et les accidents de parcours. En santé mentale on parle de rétablissement, mais qu'on soit malade ou non chacun peut décider de vivre mieux, de mettre dans sa vie ce qui lui est nécessaire et bénéfique et de le mettre en suffisance, se faire aider et faire de la place à ses vulnérabilités. La recette est propre à chacun : un peu de poivre un peu de sel, un peu d'amour un peu de miel...comme disait une très vieille chanson... Chacun de nous a une ressource et un don à cultiver. Selon le témoignage de Patricia Deegan - patiente schizophrène qui est devenue psychologue et défend l'idée de rétablissement en santé mentale - il est bénéfique de mettre parmi les ingrédients de son rétablissement des relations amicales, des lieux tolérants et des ambiances chaleureuses. Ces ambiances sont celles que nous créons ensemble, à différents moments de nos rencontres et activités !

Patricia nous dit aussi que l'aide de personnes qui ont vécu des expériences similaires aux nôtres est précieuse. Lisez donc l'interview : Sara a interviewé Samanta Borzi, pair-aidante au Smes à ce sujet.

Bonne lecture et bon rétablissement,

L'équipe Affiliation



"La plus grande découverte de notre génération a été de s'apercevoir qu'un homme peut changer sa vie en modifiant sa manière de penser."

- William James

# Bonnes Nouvelles du Monde

Un jeune couple français a trouvé la manière de construire sa maison en utilisant des vieux containers ! Ils vous expliquent comment sur : <https://livinginthesteel.wixsite.com/livinginthesteel>

Il y a un lynx en Belgique dans la Vallée de la Semois

La Nouvelle-Zélande adopte une loi pour garantir la parité salariale hommes-femmes

Il y a un nouveau navire pour secourir les migrants en Méditerranée, il s'appelle « Louise Michel »

Les études pour avoir un vaccin contre le covid-19 avancent

## Se détendre ●●●●●

Texte de Tich Nath Han, extrait du livre "Vivre en Pleine Conscience: Se détendre".

### Pas de vache à perdre

Un jour, le Bouddha était assis avec ses moines et prenait le déjeuner avec eux dans les bois, en silence. Un fermier arriva en courant et leur demanda : « Chers moines, avez-vous vu mes vaches ? Elles m'ont toutes quitté ce matin. Si je n'ai plus mes vaches, comment vais-je pouvoir vivre ? Les insectes ont déjà dévoré mes champs de sésame ; je n'aurai rien à récolter. Je ne pourrai pas survivre. Je crois que je vais me tuer. » Le Bouddha lui répondit : « Cher ami, nous sommes assis là depuis quelque temps déjà, et nous n'avons vu aucune vache passer par ici. Peut-être pourriez-vous chercher dans une autre direction. » Et le fermier s'en alla. Le Bouddha se tourna ensuite vers ses moines et leur dit : « Chers moines, vous avez beaucoup de chance. Vous n'avez pas de vaches à perdre. »

Notre idée du bonheur est une vache. Et c'est à cause de cette idée sur le bonheur que nous ne pouvons pas être heureux. Nous avons tous des idées préconçues sur la manière de nous rendre heureux/se. C'est quand j'aurai un job, quand je serai en couple, quand je me serai achetée telle ou telle chose, pourtant, même quand on a obtenu ce qu'on voulait on est parfois toujours au même endroit, comme s'il y avait toujours un vide. Parfois il est bon de se demander quelles sont nos vaches à nous, et de pouvoir s'en détacher. Il n'y a que nous qui pouvons réellement faire notre bonheur.

## Joséphine Baker\*

### REPORTAGE



Gaëlle

Née le 3 juin 1906 dans une famille afro-américaine pauvre de Saint Louis (USA), Joséphine doit travailler pour des familles blanches dès son plus jeune âge. La vie n'est pas facile dans cette ville du Midwest où la ségrégation est très présente, les humiliations nombreuses au service de ces dames blanches exigeantes, mais heureusement elle trouve en la danse son exutoire.

1925: Excitée et terrifiée à la fois, elle traverse l'Atlantique pour la France et se demande comment elle accueillera une jeune artiste noire. Mais ils lui ouvrent les bras. Son style fait fureur. Un mélange entre Charleston et danse tribal. Rien n'a jamais ressemblé à ça. Joséphine a conscience que les spectateurs ont deux visions d'elle, ils en rient, s'en moquent presque et l'admirent en même temps. Elle dira : « C'est quelque chose l'imagination des blancs lorsqu'il s'agit des noirs ». Mais qu'à cela ne tienne. Le tempérament de Joséphine colle parfaitement avec l'époque. Les années 20, les années folles, permettent toutes les folies. Tout pour oublier la guerre. On la voit ainsi danser, chanter, grimacer, avec une ceinture de banane et un léopard en laisse de strass. Du jamais vu ! Elle est la première star noire internationale.

1939 : Joséphine est une star. Cette guerre ressemble à celle menée aux USA face au racisme et elle a ce besoin d'incarner ses valeurs profondes, par des actes. Elle passera notamment des plans allemands dans l'autre camps, écrits à l'encre transparente dans des partitions de musique.

1945 : Retour aux USA, mais rien n'a changé. La ségrégation est partout. Joséphine prend conscience qu'elle doit aller plus loin et, une fois de plus, utilise sa notoriété pour la cause. Elle mène alors une série de concerts et pose ses conditions. Les concerts ne seront donnés que si tout le monde est accepté, noir ou blanc. C'est historique. Et ça marche, la foule est présente.

1969: Pour montrer au monde que tous les peuples peuvent vivre en harmonie, elle décide d'adopter 12 enfants venus des 4 coins du monde. Pour elle, il n'y a que l'amour qui compte. Elle l'appellera sa tribu arc-en-ciel.

Drôle, intelligente, courageuse, généreuse, espiègle, belle Joséphine Baker a marqué l'histoire. Elle dit pourtant d'elle-même : « Je ne suis pas une femme extraordinaire, je n'aime pas qu'on dise cela de moi. Je suis seulement un être humain qui aime les autres êtres humains ».

\*Pour aller plus loin : Reportage sur Arte « Joséphine Baker, première icône noire » ou encore « 1968, Rencontre avec Joséphine Baker, artiste légendaire et femme engagée ».

# BIEN MANGER

## Piper Nigrum. Roi des épices

À chaque repas, vous en mettez dans votre assiette, mais savez-vous tout le bien que cela vous fait ?

Le **poivre** (*Piper Nigrum*) est originaire de la côte de Malabar, au sud-ouest de l'Inde. C'est une liane qui appartient à la famille botanique des Pipéracées. On en trouve aujourd'hui dans de nombreux pays de la ceinture tropicale. Le poivre noir est l'épice la plus consommée. Sur toutes les tables, on trouve un poivrier. Le poivre de bonne qualité est rond, compact, lourd, et a un fort goût. Une fois moulu, il garde ses propriétés trois mois, plus s'il est réfrigéré. Le poivre est, et a toujours été, un produit précieux. Portugais et Hollandais se sont livrés des guerres sans merci pour contrôler son commerce. Mais aujourd'hui encore, des flibustiers cherchent à vous vendre du poivre frelaté. Et vous devez payer le prix fort pour un poivre de haute qualité.

### Le poivre conserve

Le poivre noir a longtemps été recherché pour ses propriétés anti-bactériennes. Avant la réfrigération, paysans et cuisiniers l'utilisaient pour conserver les viandes et autres aliments. Les charcuteries (saucisson au poivre) ou les poissons fumés (haddock) étaient conservés avec du poivre.

### Le poivre est riche en nutriments essentiels

Le poivre est une source importante de vitamines B, C et K, ainsi que de minéraux : fer, magnésium, phosphore et potassium. Il aide, en outre, à absorber les nutriments présents dans les plantes. Les personnes qui prennent de la curcumine savent que celle-ci est souvent associée, dans les compléments alimentaires, à de la pipérine pour augmenter son absorption. Le poivre fait éternuer, c'est bien connu. Plus précisément, il dissout les mucus favorisant leur expulsion.

### Servez-vous d'un moulin

Préférez un tour de moulin sur votre plat au moment du service, le geste est élégant et les odeurs enivrantes. Avec un bon moulin vous jouirez du parfum et de la puissance étonnante des arômes d'un bon poivre. Vous pourrez en mettre presque partout, y compris sur le fromage ou même les fraises et le melon pour en rehausser le goût. On fait actuellement de très bons sorbets au poivre. Chaque fois, donc, que vous donnez un tour de moulin à poivre au-dessus de votre assiette, vous faites pleuvoir des bienfaits pour votre santé dans votre assiette, bien plus que ne le laissent imaginer ces modestes grains gris et noirs ! A votre santé !



Omar

## Ma santé au naturel!

### Le miel, remède de grand-mère à tout âge.

La fabrication du miel par les abeilles est un des grands miracles de la nature : pour produire 500 grammes de miel, les abeilles doivent butiner 3 millions de fleurs.

Contrairement au sucre de table, le miel est un produit pur qui ne subit pas de transformation. Pour produire le miel, les abeilles butinent le nectar des fleurs puis se le transmettent d'abeille en abeille à l'intérieur de la ruche. Le nectar est alors peu à peu "digéré" et enrichi par les enzymes que chacune d'entre elles sécrète. Grâce à ce processus, le miel est riche en minéraux (magnésium, calcium, potassium, fer) et en vitamines (B et C), même si les quantités restent faibles. À l'inverse, le sucre de table subit un processus de raffinage qui détruit tous ses nutriments.

Le miel est un puissant antiseptique qui va ralentir la prolifération des bactéries. Une cuillère de miel quotidienne en période de maladie peut aider à se débarrasser d'un vilain rhume. Il va aussi apaiser les irritations et toux en déposant une paroi protectrice dans la gorge.

On y trouve aussi de nombreuses bactéries bienfaisantes qui sont présentes chez les abeilles et qui favorisent la digestion chez nous. Encore une fois le miel ne vole pas son titre de super aliment.

Le miel tire ses vertus de la fleur dont il est issu. Lavande, Thym, Eucalyptus, Châtaignier... Depuis des siècles, les hommes utilisent le miel, considéré comme un "alicament", pour ses innombrables vertus pour la santé.

Le miel est un produit extrêmement précieux qu'il est donc important d'acheter en connaissance de cause. Pour cela, on favorise une apiculture respectueuse des abeilles, de leur écosystème et de l'environnement.



Fatima

# ACTUALITES



Le COOP: Quai Demets 23, à Anderlecht (arrêt Delacroix)



L'espace 51: Rue Thiéfry 51, à Schaerbeek (arrêt Côteaux)

## LE CONSEIL DES LOCATAIRES

Envie de bouger de chez toi ?

De faire des activités ?

Rejoins-nous au Conseil des Locataires Housing First.

Le Conseil des Locataires est un groupe ouvert, qui se réunit une fois par mois, tous les premiers vendredis du mois à 15h30, à l'Espace 51 (rue Thiéfry 51 à Schaerbeek).

On rêve de projets d'activités et on les réalise ensemble. On y vient comme on est, quand on veut et pour le plaisir de se rencontrer autour d'un bon café.

Au plaisir de t'y retrouver!



### AAA

« Fais ton Cinéma » Atelier audiovisuel des Affiliés (AAA) a ouvert ses portes. Il se déroule au COOP : quai demets, 23 à Anderlecht. Dans cet atelier, on s'initie à la prise de vue (caméra, appareil photo), à la prise de son (enregistreur pro), aux montages (programme de montage audiovisuel) mais aussi au Stop Motion, un programme qui permet de réaliser des films d'animation. Que ce soit pour des projets individuels et/ou collectifs. L'atelier est encadré par Andrea et par des professionnels de l'audiovisuel (Smala cinéma avec Aurélia et Patrick).

Compte rendu des deux premières séances : Des poèmes de Baudelaire, de Verlaine que certains participants connaissaient déjà ont été lu par ceux-ci, tandis que d'autres dessinaient à partir de ce que le texte leur inspirait. Puis sont arrivées des images à l'esprit de certains. Nous avons proposé au groupe de filmer celui qui lit, récite la poésie, que ce soit eux qui tiennent la caméra. Ceux qui désiraient filmer se sont laissés porter par l'image, ça leur parlait. Nous avons un peu discuté sur les images que les poèmes évoquaient. Comme à chaque fois, nous faisons avec ce qui vient et avec ceux qui sont là. L'atelier sera toujours accessible et peut être pris en cours de route. Préviens nous si tu as envie d'y participer.

## CINÉ CLUB

Un des derniers Conseil des Locataires a donné l'idée de créer un ciné club pendant les mois d'hiver afin de passer des moments conviviaux tout en découvrant des films inspirants.

Chacun peut y avoir son rôle: choix des films, préparation du matériel, du popcorn ou encore des boissons. C'est le moment de se cocooner ensemble!

## L'ATELIER D'ECRITURE

*Le parc Marie-Josée*

*Un étang au milieu, une fontaine, à moins de cinq cent mètres de chez moi, je m'assied sur un banc, j'ai mis mon masque à cause de mon allergie au bouleau.*

*Je regarde autour de moi, tranquille, il n'y a pas de boulot.*

*Tiens, cela sent bon le haschisch, cela vient du banc d'à côté, encore des jeunes évidemment.*

*Je jette mon pain noir aux pigeons, il y a aussi de gros canards pour la Noel (pas moyen de trouver le tréma).*

*A gauche il y a un superbe marronnier de Bruxelles et à droite un peuplier d'Anvers.*

*Je vois aussi César, Napoléon et Adolphe, les trois cygnes de tout l'étang et de tous les temps.*

*C'est à ce moment là que je me roule par terre et que je passe définitivement à l'Ouest.*

MM.

Texte d'expression libre issu de l'atelier d'écriture animé par Isabella qui se tient tous les vendredis à 10h à L'Espace 51.

# EXTRAITS DES ACTIVITÉS PASSÉES



## Phare

Bruxelles  
Ville de lumière  
Ville de modèles  
Se fai dans na peau  
Ma peau coramel  
Grâce à toi je rêve  
Grâce à toi je vis  
Un amour peu  
Un amour fort  
Plein de folie.

Poème écrit par Carlos à  
la balade d'étonnement.

Balades, atelier audiovisuel, atelier d'écriture, séance dessin, Kayak,... ces 6 derniers mois ont été intenses!

Merci à tous!

Et pour ceux qui voudraient se joindre à nous, n'hésitez pas!

Isabella : 0485/08 36 04, Gaëlle 0487/01 57 46 et Andrea 0485/39 77 28.

## C'était le 3 septembre dernier...

La journée fut belle par la météo mais aussi par les 12 personnes présentes. Des personnalités uniques, belles, drôles, intéressantes étaient rassemblées pour profiter du parc animalier le plus connu de Belgique.

Parmi les retours que nous avons reçu, nous retenons qu'il nous faudra améliorer notre organisation (d'accord il est vrai que ce n'est pas notre dada... Oups!) mais que pour le reste la journée était plaisante, facile, au rythme de chacun. Un groupe en train, un autre en voiture, c'était une bonne combinaison.

Le parc était très beau, assez grandiose même.

Pourtant, derrière ce beau décor se cachait autre chose de peut-être moins joli, qui en a touché certains. Et c'est cela aussi le but de nos activités ensemble: pouvoir se questionner sur le monde qui nous entoure, y voir les liens avec nous-mêmes et pouvoir les transposer dans notre vie ensuite.

### Extrait d'une vidéo de Carlos à la suite de la journée

"C'était très bien, le parc est beau, on a bien mangé. Mais je n'aime pas voir les animaux en cage.

Bon, tu m'as expliqué qu'ils n'ont jamais connu leur milieu naturel, ils sont nés ici et n'ont connu qu'ici donc c'est peut-être moins grave. Mais quand même, je trouve ça difficile à voir.

Le lion il n'exploite pas toute sa capacité, il est enfermé. Je ne vois pas trop le sens de tout ça, moi ça me fait mal au coeur."



# PORTE VOIX



Philanthropie? Esmeralda

Ce dimanche 13 septembre s'est tenue une manifestation des professionnels de santé, du social ainsi que des pompiers à Bruxelles pour de meilleures conditions de travail et des soins de qualité pour tous et toutes. Un an après leurs premières actions, « La Santé en Lutte » appelait les collègues mais aussi les citoyens à participer à cette action afin de mettre en avant leurs revendications. Celles-ci portent notamment sur une meilleure valorisation des métiers liés à la santé (salariale entre autres), un arrêt de la marchandisation des soins, un accès aux soins de santé pour toutes et tous indépendamment des origines sociales et/ou culturelles, de meilleures conditions de travail, des politiques de recrutement justes, ... Cette manifestation a rassemblé quelques 7000 personnes touchées par la cause et pourtant rien n'est encore gagné. Le combat et les négociations politiques continuent pour que ces travailleurs de l'ombre puissent encore prendre soin de nous tout en se préservant eux-mêmes.

PS : Pour ceux qui ont été au courant des violences policières affligées lors de cette journée, il est bon de savoir qu'une enquête est en cours à l'encontre de haut lieu de la police de Bruxelles. La liberté d'expression reste un droit !

\*Pour aller plus loin : Page Facebook « La Santé en Lutte » ou leur site internet [www.lasanteenlutte.org](http://www.lasanteenlutte.org)

## L'oeuf ou la poule?

- Capsules philosophiques

Dans notre monde la pression sociale à propos du travail est très forte. Les enjeux sont de taille : quand on est migrant il faut un contrat de travail pour pouvoir rester dans son pays d'accueil, quand on est jeune il faut travailler pour « réussir sa vie », quand on tombe malade à cause de son travail, il faut y retourner au plus vite sous peine de perdre sa valeur. Sans travail nous ne sommes pas grand-chose. On pourrait dire que quand on ne produit rien de consommable on ne peut pas non plus être quelqu'un ou avoir un rôle dans la société... mais comment en sommes-nous arrivés là ?

Marc nous a proposé de lire un texte de Friedrich Engels, philosophe allemand, publié en 1876, qui tente de montrer comment le travail aurait participé de manière significative à l'évolution de notre espèce, et s'intitule : « Le rôle du travail dans la transformation du singe en homme ».

« Le travail, disent les économistes, est la source de toute richesse... conjointement avec la nature qui lui fournit la matière qu'il transforme en richesse. Mais il est infiniment plus encore. Il est la condition fondamentale première de toute vie humaine, et il l'est à un point tel que, dans un certain sens, il nous fait dire : le travail a créé l'homme lui-même », le texte commence comme cela.

En effet, au fil de l'évolution les singes se sont mis debout, les mains ont pu servir à autre chose que la marche à quatre pattes, elles sont devenues habiles et une variété de nouvelles techniques a vu le jour qui ont rendu l'homme capable de répondre à des besoins de plus en plus variés et complexes. De la même manière, l'homme a continué à penser son travail. Selon Engels le travail a été tout au long de l'évolution un facteur d'émancipation individuelle et collective.

Mais au fil du texte apparaît la contradiction qu'il est peut-être à nous de penser...

Comment se fait-il que cette même humanité qui suivait son chemin d'émancipation, se soit trouvée au XIXème S (l'époque de Engels) face (déjà) à la destruction des forêts, ayant une organisation sociale inégalitaire qui a vu l'émergence de classes sociales dominantes et défavorisées ? Qu'à-t-il pu se passer au fil de l'histoire pour que le travail devienne un moyen d'esclavage ou aille de pair avec la destruction des ressources naturelles?



Marc

Engels nous suggère de revenir un pas en arrière et re-questionner la finalité du travail. Pourquoi travaille-t-on? Pour nous rendre autonomes, nous émanciper, par passion, pour obtenir un gain, une richesse ? Et que voulons-nous produire au juste ?

Il semble faire le constat qu'à son époque la seule finalité était le profit immédiat, sans autre considération pour les conséquences écologiques et sociales à long terme que cela aurait produit.

Bien qu'assez difficile à lire pour moi qui ne connaissais pas la pensée et le contexte historique d'Engels ce texte vaut la peine d'être lu, car il est un miroir de notre temps. On y voit comment notre monde globalisé, l'absence de contrôle des modes de production destructeurs de la nature, notre façon d'être des consommateurs plus que des citoyens, la détention des richesses par une minorité, la liberté totale d'agir des institutions financières qui détiennent le capital, sont à repenser.

Que ce soit à travers notre travail ou pas, comment pouvons-nous contribuer à changer le monde ? D'autres façons sont possibles, souhaitables, libre à nous dès maintenant de les trouver.



# L'INTERVIEW

**Rencontre entre Sara et Samanta, pair-aidante au SMES-B. Sensibilité, douceur, force et émotion étaient au rendez-vous.\***

**Sara** : Je mène cette interview de mademoiselle Samanta. Une de mes premières questions serait : J'ai appris que vous avez écrit un livre, quelles sont la ou les raisons qui ont fait que vous avez écrit ce livre ?

**Sam** : Mon livre a été déterminant dans ma vie. Mon nom est Samantha Borzi, j'ai 48 ans, j'ai 2 enfants, je suis mariée aujourd'hui. J'habite du côté de Liège et je travaille ici au SMES-B comme pair aidante.

Alors c'est quoi pair-aidante ? En fait, j'ai vécu les mêmes problématiques des gens que je côtoie dans mon travail social, c'est-à-dire addiction, sans-abrisme, j'ai fait de la prison, de la prostitution, j'ai eu des soucis de santé mentale dûs à ma consommation. Je n'étais pas malade mentalement on va dire à la base mais le fait de consommer m'a fait rentrer dans des crises psychotiques. Donc je pourrais dire que je peux comprendre ce que l'autre en face de moi traverse parce que je ne sais pas faire autrement. Quand quelqu'un me raconte ce qui a pu lui arriver forcément ça peut résonner en moi. Et donc mon rôle de pair-aidante permet aux personnes de se dire cette nana finalement elle comprend autrement que les autres travailleurs sociaux parce qu'elle est passée par là.

**Sara** : C'est très bien dit.

**Sam** : Tu sais on est des putain de guerriers quand on vit en rue, il nous faut une force dingue.

**Sara** : Oui, exactement, il nous faut des ressources incroyables.

**Sam** : Et donc, pour revenir au livre, 2 ans après avoir arrêté de consommer, je n'arrivais pas encore à savoir qui j'étais. Je n'avais pas suivi d'étude, je savais que j'avais des ressources, je suivais des formations à gauche à droite mais il y a rien qui m'animait. Et donc je suis tombée dans ce qu'on peut appeler une dépression. "J'ai arrêté le produit mais c'est quoi en fait ma vie finalement ?" Et ça prend un peu sens avec le projet Affiliation. C'est le même processus. C'est-à-dire qu'à un moment tu peux arrêter ou pas, (je ne suis pas en train de dire qu'il faut absolument arrêter de consommer), mais trouver un sens à sa vie et ça c'est essentiel. Je pense que pour ça, ce qui est le plus important, de renvoyer c'est qu'on est toujours capable. Qu'on croit en toi, en ce que tu es.

**Sara** : Oui c'est très important, que les autres croient en toi mais aussi penser au fond de soi qu'on est capable. On a tous besoin de ne pas rester seul.

**Sam** : Et ce ne serait pas vrai de dire que j'ai écrit ce livre pour aider les autres. Ce n'était pas mon intention à la base.

**Sara** : C'était pour toi.



Isabella

*” Tu sais ce que je crois, c'est qu'on soit pair-aidante ou autre chose, pour moi ce qui est important c'est simplement de faire chaque jour de son mieux. ”*

**Sam** : Exactement. Et écrire ça m'a permis de vomir ce qui m'était arrivé. J'avais manqué d'amour, j'avais besoin qu'on se rende compte de la nana que j'étais et puis après je me suis sentie utile et j'ai mis ça en pratique. Et tu sais ce que je crois, c'est qu'on soit pair-aidante ou autre chose, pour moi ce qui est important c'est simplement de faire chaque jour de son mieux. Et des fois faire de son mieux c'est pas toujours être au top mais juste faire de son mieux. Et avancer. Et surtout de réfléchir au fait qu'on est tous précieux. Et si on l'avait plus entendu ça plus jeune, ben on en serait peut-être plus convaincus (rires).

**Sara** : Oui je suis bien d'accord avec toi ! Et j'avais envie de te rencontrer parce que j'avais envie de voir comment tu es arrivée à dépasser tout ça. Parce que c'est pas facile, moi j'ai pas tout vécu de la même manière que toi mais j'aimerais comprendre.

**Sam** : Tu me touches beaucoup là.. Tu sais pourquoi ? Parce que je me sens impuissante devant ta question. Si j'avais une formule magique je te l'offrirais avec le coeur. Mais ça été un vrai processus. C'est des petits ingrédients qui sont venus se poser les uns après les autres. Chaque fois que quelque chose est venu à moi je l'ai pris. Il m'a aussi fallu de la volonté pour atteindre le seul objectif qui était important c'est-à-dire en premier être une bonne maman et ensuite de changer ma manière de survivre car j'étais pleine de traumas. Et je pense que chaque jour j'ai fait de mon mieux, un jour à la fois. Un jour suffit. Jusqu'à à un moment trouver ma place ici. Et c'est pas toujours simple tu sais. On ne sort jamais indemne d'un tel parcours.

Donc oui effectivement, je peux dire que je suis heureuse maintenant. Mais il faut encore se battre tous les jours et accueillir ce qui vient à nous.

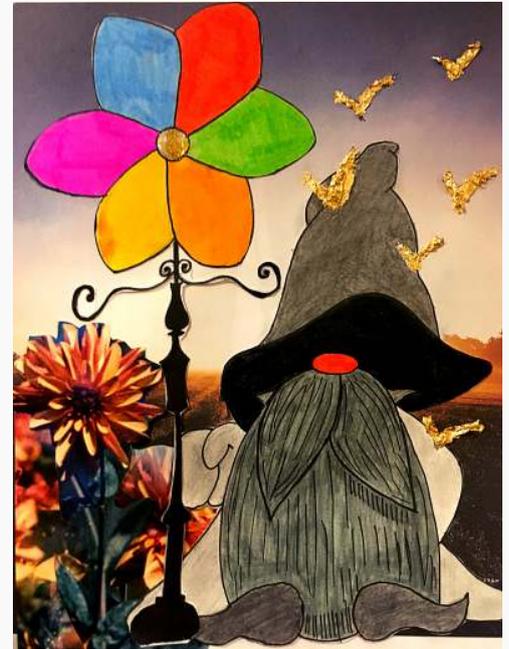
**Sara** : Oui car il y a beaucoup de requins dans le monde, mais pas que ça, il y a aussi des belles choses. Il faut prendre ce qui est bon, et seulement ça.

# Il était une fois

## L'histoire du petit homme gris.

Il était une fois le petit homme gris. Ou plutôt un petit homme gris parmi tant d'autres. Comme tous les matins il se lève de bonne heure, rejoint la salle de bain, y allume le néon grésillant et toise son reflet dans le miroir émaillé. Ce matin, tout en brossant négligemment sa moustache, il se sent attiré par l'abîme de ses grands yeux gris dans lesquels il peut se voir à l'infini... Il échappe de justesse à ce vertige et visse son large chapeau sur le haut de son crâne dégarni. Ça lui donne de la consistance. Il traverse son appartement comme un fantôme et passe la porte d'entrée, l'estomac vide. Rejoindre le bureau. Précisément 541 pavés le séparent en ligne droite de son travail situé à Molenbeek. Et comme hier matin il laisse claquer ses talons, sur chacun de ces pavés avec une précision presque détachée, les yeux rivés au sol. Son pied droit s'élanche alors vers le 34<sup>ème</sup> pavé lorsque qu'un courant d'air d'une puissance inouïe dévie son pied et l'amène droit dans une flaque qui l'éclabousse de la tête aux pieds. C'est avec une incompréhension encore endormie qu'il observe les impacts multicolores des gouttelettes sur son costume gris. Complètement déboussolé il relève la tête en quête d'un coupable. C'est alors que son chapeau, pourtant si bien vissé sur le haut de son crâne est soufflé par une deuxième bourrasque. Il tente avec désespoir de le rattraper mais celui-ci retombe dans un bruissement fané sur le trottoir d'en face. Lui et ses trois petits cheveux au vent en restent pantois. Il tente de rassembler ses idées, lorsque sur ce trottoir d'en face un nuage de mouettes rieuses surgit de nulle part. Il est éberlué ! Jamais il n'a observé ces volatiles marins à Bruxelles ! (Il faut dire que pour lui, la ville se résumait tout court aux 541 pavés le menant au travail et le ramenant chez lui.) En plus de donner l'air de se moquer de son look de clown malgré lui, les mouettes se mettent soudain à virevolter autour de son chapeau et finissent par l'emporter dans les airs. Cette fois, le voilà piqué à vif !

Alors sans plus réfléchir, il se précipite de l'autre côté de la rue et grimpe sur ce qui lui semble être un panneau de signalisation dans l'espoir d'atteindre les voleuses. Au cours de son ascension il réalise avec stupeur qu'il est en train de se hisser, non pas sur un poteau, mais... le long d'une gigantesque tige avec en son sommet une fleur multicolore. Il s'arrête net.



Gaëlle

Ses pétales, telles les hélices d'un moulin semblent tourner à l'infini en propageant autour d'elles ces fameuses bourrasques malicieuses qui ont dévié le petit homme de son chemin. Jamais il n'a vu une telle chose ! Toujours agrippé à la tige, ses yeux se posent malgré lui sur le lacet étincelant qui sillonne en contrebas. Des pétales rouges et verts s'y baladent paresseusement et les canards y trempent le bec en clapotant. Sur les rives ensoleillées des badauds amoureux se lisent des poèmes et une vieille dame tricote des chaussettes pour son chat. Mais où se trouve-t-il donc ? Aurait-il négligé ce spectacle des années durant ? C'est alors que, sans crier gare, l'émerveillement regonfle d'un coup sec son cœur tout poussiéreux et l'envahit à lui en faire tourner la tête. L'espace d'un instant il se sent si léger qu'il en oublie son vertige et son chapeau. Il se laisse envoûter par les rires des mouettes et les moelleux nuages qui l'entourent.

Il se sent bien... Mais... Il est 8h ! On l'attend au travail. Alors sans amertume il glisse le long de la tige, le sourire aux lèvres et un oisillon dans la moustache. Il trotte le long du trottoir, jamais emprunté. Les mélodies du vent plein la tête et les yeux pétillants d'éclat de soleil il salue les passants et oublie de compter des pavés.

*Mathilde, conte écrit à la suite d'une balade le long du canal.*

## Remerciements

*Un super giga grand merci aux écrivains et illustrateurs de cette Gazette :  
Andrea, Marc, Gaia, Chris, Esmeralda, Samanta, Sara, Isabella, Fatima, Omar, Gaëlle, Michel et Mathilde.*

*Si l'envie vous vient de participer à la création de ce journal, sous quelle forme que ce soit,  
Vous êtes plus que les bienvenus.  
N'hésitez pas à nous contacter.*

