



La Gazette

DE L'HU FEMMES ET FAMILLES



Atelier soin du visage "maison": Un moment rien que pour soi !



Dans le cadre de notre projet bien-être, Gladys a proposé aux dames du collectif de Wattignies un atelier tout en douceur autour du soin du visage maison le 19 août dernier. Au programme : des recettes simples, naturelles et économiques pour prendre soin de soi sans se ruiner ! Les participantes ont pu découvrir un

gommage au miel et au sucre, suivi d'un masque à base de feuilles de riz infusées au thé vert.

Le tout dans une ambiance cocooning, accompagnée d'une musique relaxante. L'occasion pour chacune de faire une petite pause, de prendre soin de sa peau, mais surtout de prendre du temps pour soi.

Un atelier placé sous le signe de la détente, du partage et de la bonne humeur, qui a bien plu aux participantes !

L'expérience sera renouvelée avec de nouvelles recettes maison pour continuer à prendre soin de soi tout simplement.



Escapade estivale à Malo-les-Bains



Mardi 21 juillet, quelques femmes de l'HU femmes et familles ont pris le large (accompagnées de Aude et Pierre-Alain) direction Malo-les-Bains pour profiter d'une journée placée sous le signe de la détente et de la bonne humeur.



Entre promenade sur la plage, échanges et moments de convivialité, chacune a pu profiter de cette parenthèse en bord de mer. Certaines se sont même laissées tenter par une baignade !

Et parce qu'une sortie à la plage ne serait pas complète sans une petite douceur, une glace a été offerte à chacune pour profiter pleinement de ce joli moment estival. Une belle journée partagée, pleine de sourires et de petits plaisirs, qui a permis à toutes de profiter d'un agréable moment loin du quotidien.



Une parenthèse de bien-être au jardin: Séance de massage sonore à Wattignies



Le 28 juillet dernier, les dames de Wattignies ont profité d'un moment de détente pas comme les autres, installées confortablement à l'ombre dans le jardin, malgré la chaleur estivale.

Formée aux massages sonores avec les bols de cristal, Gladys leur a proposé une véritable parenthèse de relaxation. Allongées, les yeux fermés, les participantes se sont laissées envelopper pendant une heure par les sons et les vibrations des bols de cristal. Un moment suspendu, propice au lâcher-prise et à l'évasion.

Certaines dames se sont même laissées porter jusqu'à s'endormir ! Pour accompagner cette séance tout en douceur, une tisane aux plantes relaxantes a été proposée aux participantes.



Cette activité s'inscrit dans la continuité de notre projet bien-être, qui propose différentes occasions de prendre soin de soi et de s'accorder un peu de temps.

Une nouvelle séance sera proposée le 11 septembre à 14h pour toutes les personnes de l'HU femmes et familles. Vous pouvez contacter Gladys au 06.07.70.56.62 pour vous inscrire ou votre référent.e (Places limitées)



BBQ annuel de l'HU



Le 27 août, le traditionnel BBQ annuel de l'HU Femme Famille a eu lieu dans le jardin de la maison de Wattignies! Un barbecue convivial qui a réuni les personnes accompagnées, pour une belle journée placée sous le signe du partage, de la bonne humeur et de la convivialité. Au programme : une grillade, bien évidemment ! Mais aussi et surtout de nombreux moments de partage et de plaisir. Les dames se sont laissées porter par la musique avec quelques pas de danse. De leur côté, les enfants avaient préparé un spectacle de danse qu'ils ont eu le plaisir à présenter. Un joli moment qui a suscité beaucoup d'encouragements.



Les enfants ont pu découvrir les joies du potager. Certains ont même eu la chance de planter leur toute première graine dans le potager du jardin !

La journée a également permis de faire découvrir le Mölkky, un jeu convivial qui a rapidement trouvé son public, aussi bien auprès des petits que des grands. Pour régaler nos papilles, un délicieux gâteau au chocolat avait été préparé avec Nicole le matin même. Zohra avait également apporté un délicieux gâteau.



Une magnifique journée, riche en sourires, en échanges et en beaux souvenirs.

Un grand merci à vous toutes et tous d'avoir participé et d'avoir contribué à faire de cette journée un si beau moment!





Des vacances en famille à Bray-Dunes pour la Famille Diarra/Soumah



Grâce au projet camping mis en place par l'ESCALE, la famille Diarra Soumah a pu profiter de quelques jours de vacances en famille au camping de Bray-Dunes. Installée dans une tente entièrement équipée, la famille a pu découvrir les joies du camping et profiter pleinement de ce séjour au grand air, entre moments de détente, découvertes et partage en famille.

Très heureuse de cette expérience, la famille Diarra Soumah a souhaité nous faire partager ses souvenirs :

« On ne voulait plus repartir, c'était le bonheur ! »

La famille Diarra Soumah se souviendra longtemps de son séjour à Bray-Dunes.



Pour eux, ces quelques jours au camping étaient une grande première : « On a profité en famille, c'était nos premières vacances, notre première fois à la plage. »

Pour Madame Diarra Soumah, ce séjour a eu une signification toute particulière. Depuis sa traversée de la mer lors de son parcours migratoire, elle avait développé une véritable peur de l'eau. Mais encouragée par son fils, elle a décidé de dépasser cette appréhension et de se jeter à l'eau. Elle a tellement apprécié cette première baignade qu'elle avoue avoir passé une grande partie de son séjour dans l'eau.

La famille a également apprécié l'ambiance du camping :

« Au camping, les gens étaient très sympathiques et accueillants. Abdoulaye, (l'aîné,) s'est même fait des copains. »

Le soir, la famille profitait de la douceur de la fin de journée pour se promener sur la digue, au bord de l'eau. Ils ont pu y voir une épave de bateau, ajoutant une petite touche d'aventure à leur séjour.

« On ne voulait plus repartir, c'était le bonheur. Le calme, ça détend, on peut se reposer et réfléchir. Ça change de la ville. »



Une expérience qui leur a fait beaucoup de bien et qui leur donne déjà envie de repartir :

« On aimerait beaucoup pouvoir retourner à la mer. Le seul point négatif de ce séjour, c'est que c'était trop court ! »



Une première semaine de vacances tous les cinq pour la famille Merabti/Bekkar grâce à ANCV



Grâce à l' « aide aux projets vacances » de l'ANCV, la famille Merabti Bekkar a pu partir en juillet pendant une semaine au camping de Palavas-les-Flots, près de Montpellier.

Installée dans un bungalow, la famille a pu profiter pleinement de ce séjour ensoleillé et de toutes les activités proposées.

« Les vacances, c'était super ! On est arrivés à 14h30 à Montpellier, au camping, pour une semaine en bungalow. »

Au programme : baignades à la mer et à la piscine, moments de détente et découvertes en famille. Les vacances ont aussi été l'occasion de savourer de bons petits plaisirs : un restaurant pour déguster de bonnes choses, des glaces au bord de mer et même une balade en bateau.

La famille a également apprécié l'ambiance du camping : « Les gens étaient sympas et calmes autour de nous dans le camping. »



Le soir, les sorties se poursuivaient en ville avec des concerts, permettant à chacun de profiter pleinement de l'ambiance estivale de Palavas-les-Flots.

Mais surtout, ce séjour restera un souvenir important pour la famille :

« C'est nos premières vacances tous les cinq ensemble. »

Une belle première expérience, remplie de découvertes, de détente et de moments partagés en famille. »

CHAQUE ANNÉE, GRÂCE AU PROGRAMME AIDES AUX PROJETS VACANCES DE L'ANCV, PLUSIEURS FAMILLES ACCOMPAGNÉES PAR L'HU FEMMES ET FAMILLES ONT LA POSSIBILITÉ DE PARTIR EN VACANCES, PARFOIS POUR LA TOUTE PREMIÈRE FOIS.





L'édito de Pierre-Alain sur le Jardin potager de Wattignies



La magnifique maison de Wattignies possède un grand jardin avec des arbres fruitiers et un potager. Ce dernier était en friche suite au départ d'une famille qui s'en occupait avec un talent très certain ! (😊 Marko)

Depuis l'accueil des 11 femmes, nous avons à cœur de redonner vie à ce potager très fertile. Avec Georgette, nous nous sommes atelé au défrichage de la zone. Ce ne fût pas une mince affaire. Une fois cette étape achevée, nous avons retourné la terre en surface, creusé des tranchées et planté ensuite des poivrons, piments et courgettes généreusement offerts par la famille de Clara (encore merci à elle). Gabrijela a planté des légumes pour la toute première fois, ce qui fut un beau moment de partage.

Notre mission à présent, est de l'entretenir au quotidien. Nous espérons que cette initiative et le rendement de légumes va encourager plus de monde sur le collectif à rejoindre Georgette dans cette tâche ardue.



PIERRE-ALAIN



PIERRE ALAIN ENCADRE CET
ATELIER LE JEUDI. NOUS VOUS
TIENDRONS INFORMÉS DE L'AVANCÉ
DU JARDIN.
LA SUITE AU PROCHAIN NUMÉRO!



Rentrée des classes



Bonne rentrée scolaire à tous les enfants accompagnés par l'UH Femmes et Familles !

Nous vous souhaitons une rentrée pleine de courage, de réussite, de confiance et de sourires.

Croyez en vos rêves!

Très belle rentrée à toutes et à tous !



La recette du mois: Le Karantita, un sandwich populaire algérien proposé par Karima



Ingrédients :

- 1 mesure de pois chiches moulus (farine de pois chiches)
- 3 mesures d'eau
- 2 pincées de sel
- 3 cuillères à soupe d'huile
- de la sauce harissa
- du cumin moulu
- une baguette

1. Préchauffer le four 200°C
2. Mélanger ensemble dans un saladier les pois chiches et l'eau sans faire de grumeaux
3. Ajouter le sel et l'huile et mélanger à nouveau.
4. Verser le mélange dans un plat pouvant aller au four
5. Enfourner dans le bas du four pendant 20min environ (jusqu'à ce que les bords commencent à dorer)
6. Monter ensuite le plat en haut du four pour faire gratiner le dessus. (5 min environ)
7. Sortir du four et préparer le sandwich. Mettre la préparation obtenue dans la baguette avec un peu de Harissa et de cumin selon les goûts.



MERCI À MARIE ALICE,
KARIMA, LA FAMILLE
MERABTI BEKKAR. LA
FAMILLE DIARRA SOUMAH
POUR LEUR PARTICIPATION
À LA GAZETTE !



Si vous voulez participer à la Gazette, rapprochez-vous de Gladys (06 07 70 56 62) ou Aude (06 31 44 41 17)



Édito spécial



L'ÉDITO DE MALIA

MALIA EST LE PSEUDONYME QU'ELLE S'EST DONNÉE. ELLE EST HEBERGÉE À L'HU FEMMES ET FAMILLES DE L'ASSOCIATION EOLE. ELLE A ÉTÉ ACCOMPAGNÉE PAR PLUSIEURES ASSOCIATIONS AVANT D'ARRIVER CHEZ NOUS.

ELLE TÉMOIGNE DE SON PARCOURS ET DE LA RÉSILIANCE DONT ELLE A FAIT PREUVE DANS CE TEXTE QU'ELLE A ÉCRIT À LA 3ÈME PERSONNE. CE TEXTE EST EXTRAIT DU LIVRE QU'ELLE EST EN TRAIN D'ÉCRIRE, UN PROJET QU'ON LUI SOUHAITE DE TERMINER AVEC SUCCÈS.

Malia : l'expatriée qui a refusé de couler

Elle arrive le 23 juin 2025 en France, un mariage fraîchement transcrit en poche, l'espoir d'une vie nouvelle et la promesse que ses enfants la rejoindront bientôt. Malia quitte le Cameroun — sa terre, son air, ses racines — pour un regroupement familial. Son mari, camerounais naturalisé français, lui a promis une famille reconstituée, l'adoption de ses enfants, une trajectoire ascendante. En quatre mois, elle comprendra qu'elle a été trompée dès le départ.

La chute

Les premiers jours sont révélateurs. Pas d'appartement. Une maison en Airbnb, partagée avec d'autres résidents. Il y a des gens partout, mais Malia est seule. Et puis il y a lui, qui change. Le comportement bascule d'un coup, comme s'il avait attendu qu'elle franchisse la porte. Les promesses s'effondrent. Il n'a jamais d'argent, contrôle financier total. Il sabote ses recherches d'emploi en les faisant lui-même pour la démoraliser. "Tes diplômes ne servent à rien ici", lui répète-t-il. [...]

Mais c'est la nuit que la vraie terreur s'installe. Les nuits blanches. Elle reste éveillée, tendue, l'oreille guettant chaque bruit. Les réveils en sursaut, le cœur qui s'accélère. Elle apprend à se faire petite, à respirer moins fort, à anticiper ses mouvements. La violence morale s'installe comme une compagne permanente. Le rabaissement devient systématique. Elle mange peu, dort mal. Elle compte les jours. [...] Quelques jours plus tard, Malia le découvre : il a une autre vie, une autre femme, un enfant caché. Pendant tout ce temps, elle était terrorisée, et lui... il avait ailleurs. C'est le moment où tout doit changer. Ou elle disparaît. Il lui écrit. Il dit qu'il faut qu'on discute. Elle ne répond pas. Et c'est comme ça qu'il disparaît — dans son silence. Plus jamais elle ne lui donne signe de vie.

Le refus de couler

Le 13 octobre, au matin, il la met à la porte. [...] C'est brutal. C'est sans appel. Mais c'est aussi ce qui la sauve. Elle part. Avec ses 2 valises. Les mêmes que depuis le jour où elle est arrivée en France — jamais vraiment défaites. Inconsciemment, elle savait. [...] Et puis vient une autre peur. Le métro. La rue. La ville. Elle redoute à chaque coin de rue, à chaque station, de le croiser. La peur de voir son visage. La peur de ce qu'il va dire, faire. maintenant qu'elle l'a

quitté. Mais elle continue. Elle ne revient pas en arrière. Et puis vient le vrai travail. Solfa. Emmanuelle. Une semaine à Lomme. Des démarches administratives qu'elle comprend à peine. Mais elle les fait.

Le tournant

En décembre 2025, une formation PLIE lui est proposée : assistante de vie et dépendance. Elle ne sait pas que c'est rémunéré. Quand elle le découvre, c'est une révélation : elle peut gagner sa vie. Elle peut envoyer de l'argent à ses enfants. Leur donner un toit au Cameroun, là où elle les a laissés. Elle redevient mère. [...]

L'association "Un Abri qui sauve des vies" la stabilise. Les Bureaux du Coeur prennent le relais. On lui dit : ne lâche rien. Chaque étape est un combat. "Arrête de te sous-estimer". "Aie confiance en toi". Elle valide le B1 en français alors qu'on lui demandait le A2. Elle passe l'examen civique et l'obtient : 38/40. Pas loin de la perfection.

Mais derrière ces réussites, il y a un homme — son coach personnel. Celui qui refuse qu'elle abandonne. Qui la pousse à être une battante. Qui la motive dans son combat chaque jour. [...] C'est la voix qui la sauve quand elle doute. C'est l'homme qui croit en elle quand elle ne croit pas en elle-même. Elle trouve un emploi. Elle apprend à relativiser l'administratif, à voir chaque petite victoire comme ce qu'elle est vraiment : une bataille gagnée.

Aujourd'hui, en juin 2026, elle est en hébergement d'urgence — pas stable, toujours en combat. Elle lutte pour régulariser sa situation, pour obtenir un CDI, pour avoir un logement digne. Parce que ses enfants l'attendent toujours au Cameroun. Et elle veut pouvoir leur offrir une vraie maison, ici.

Le message

"Je suis en mode guerrière", dit Malia. Épuisée, oui. Soutenue, toujours. Mais guerrière. À celles qui vivent ce qu'elle a vécu — l'expatriation, l'abandon, l'isolement d'une rupture dans un pays étranger — elle dit : ne te laisse pas glisser. Il y a toujours un chemin qui mène à ton but, pour celles qui veulent vraiment s'en sortir. Rien n'est facile et on ne te doit rien. Sauve-toi toi-même. Bouge-toi. Enfonce les portes du destin. Parce que Malia a touché le fond. Elle a été un zombie. Elle a eu faim, peur, honte. Et elle est toujours debout. Les associations mentionnées (Solfa, Un Abri qui sauve des vies, Bureaux du Coeur, Eole, PLIE) accompagnent des femmes en situation de vulnérabilité. Si tu traverses une situation similaire, cherche. Appelle. Demande de l'aide. Il existe des gens et des organisations prêts à se battre avec toi.

Malia,

Osez parler!

Les violences conjugales s'installent souvent dans le silence, la peur et l'isolement. Pourtant, parler peut être le premier pas vers le changement. Si vous êtes témoin ou si une personne de votre entourage vous confie ce qu'elle vit, osez écouter. Osez croire. Osez poser des mots sur les violences, sans juger ni culpabiliser.

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses. Être là, prendre au sérieux, orienter vers une personne ou un service compétent : c'est déjà aider.

Et si vous êtes victime, rappelez-vous : vous n'êtes pas responsable de la violence que vous subissez. Vous avez le droit d'en parler, d'être protégé(e) et d'être accompagné(e).

Osez parler! Osez écouter! Osez agir!

