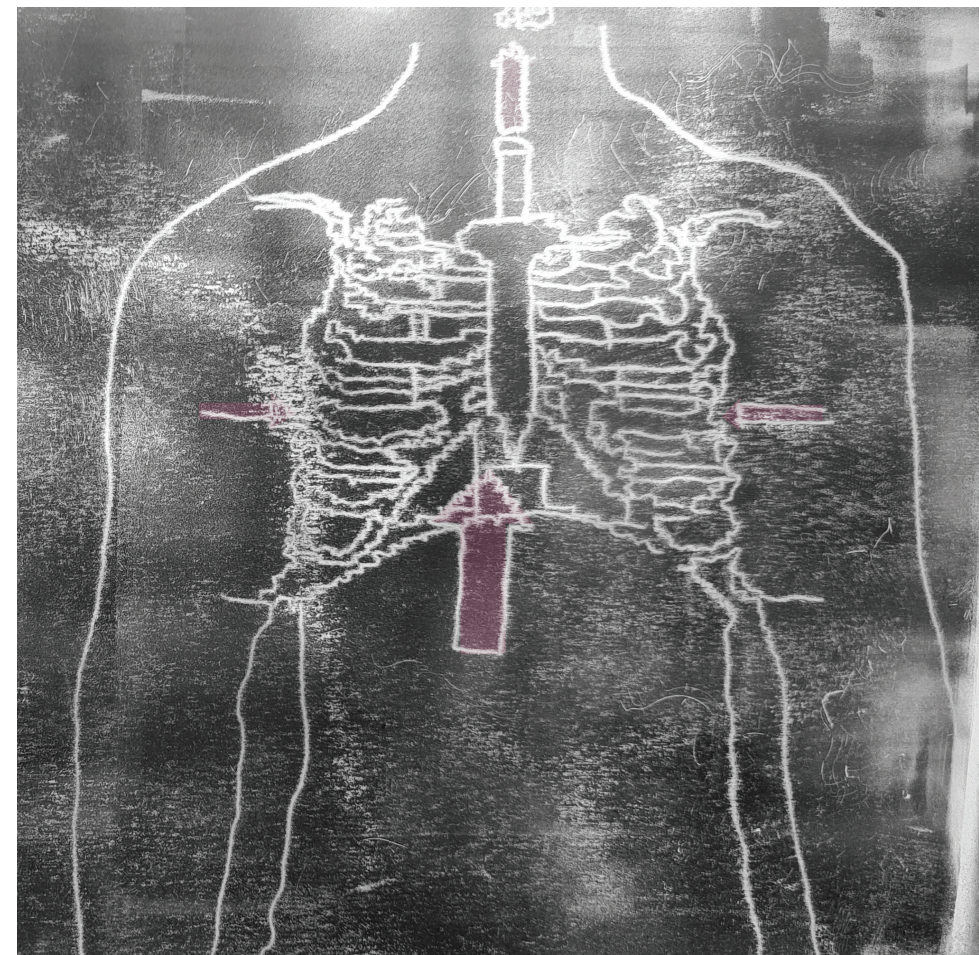
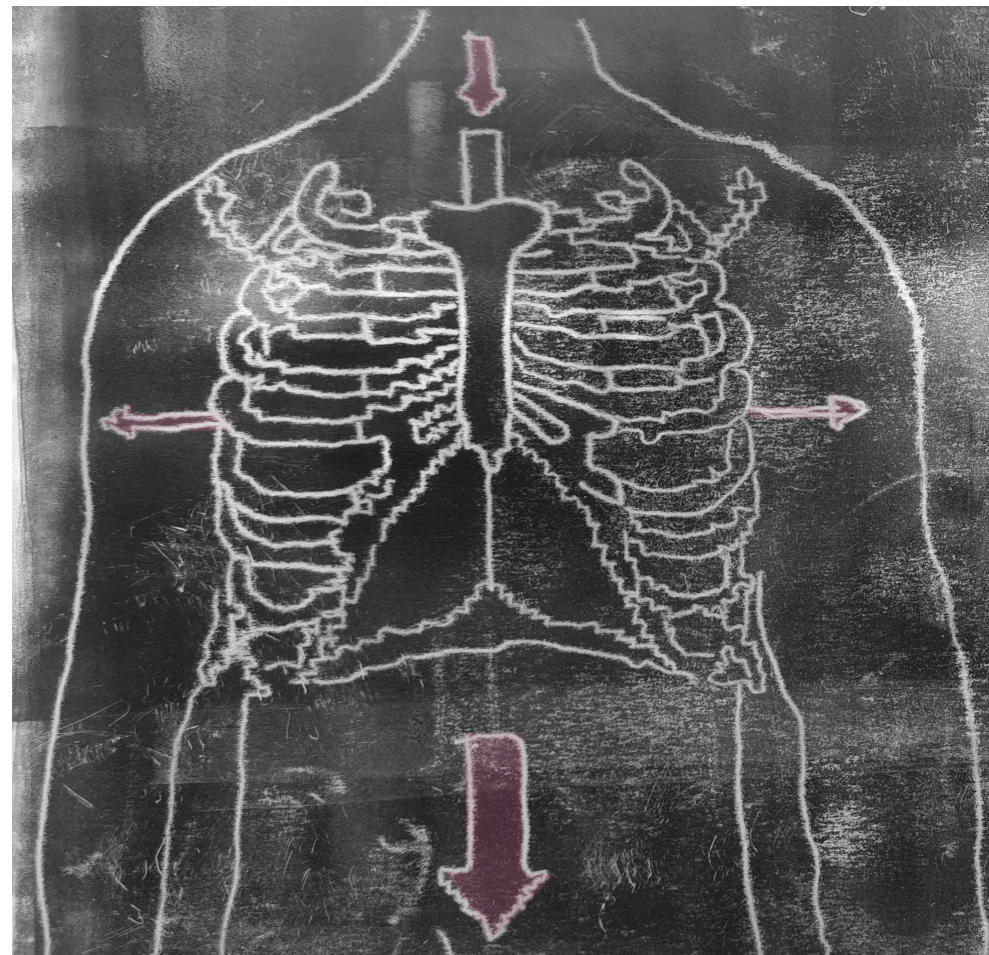




LES

INSPIRANTES





Le livre **Les Inspirantes** a été conçu dans le cadre du projet **Laboratoires de Mémoires** porté par **Avenir Enfance**, en lien étroit avec l'**Espace Santé** qui a ouvert ses portes pour la réalisation de ce livre.

Les Inspirantes ont témoigné, brodé, photographié et dessiné. Elles avaient à coeur de raconter leur histoire, de raconter comment la maladie avait transformé leur relation avec elle-même, avec leur famille, avec le quartier...

## INSPIRER... EXPIRER...

Elles se sont livrées avec pudeur pour nous permettre d'apprendre de leurs parcours de soin. Elles laissent ici un témoignage fort, celui de femmes qui, pour beaucoup d'entre elles, souffrent dans leur chair. Des femmes qui ont su trouver la résilience et faire que cette épreuve se transforme en une force, une connaissance, un savoir à transmettre.

Les paroles de ce livre sont empreintes de ce qu'elles sont et de ce qu'elles vivent dans leur quotidien. Elles incarnent ici la puissance des femmes dans un quartier populaire, le Faubourg de Béthune à Lille.

LE FAUBOURG  
DE BÉTHUNE,  
C'EST UNE  
HUMANITÉ QU'ON  
NE VEUT PAS  
QUITTER.



Au Faubourg de Béthune, les gens sont solidaires et ouverts malgré leur souffrance et leur précarité. On est un petit quartier, c'est un village. **Les familles se connaissent, elles se font confiance.**

**Dans la cadre de la rénovation urbaine, j'ai été relogée dans un autre quartier mais j'ai gardé une attache ici.** Je suis allée voir des associations dans mon nouveau quartier mais je n'ai pas aimé. Là-bas, il n'y a pas ce lien. J'ai essayé, je suis allée voir mais c'est dur.

Je n'arrive pas à vivre ailleurs. Mes enfants y arrivent mais moi je n'y arrive pas. **J'aime bien être avec mes voisines. On se sert les coudes.**

## L'ESPACE SANTÉ, C'EST IMPORTANT POUR NOUS.

L'Espace Santé est une structure située dans le quartier Faubourg de Béthune. C'est une structure de santé publique qui accompagne des habitantes sur l'accès aux droits et aux soins. Il y a des professionnels et des bénévoles.

## IL Y A AUSSI LES AMBASSADRICES SANTE...

«Pour être  
Ambassadrice Santé,  
il faut une formation.  
Les Ambassadrices  
Santé, ce sont des  
adhérentes qui ont  
cheminé.»

«**Ici, on est toutes  
des femmes. On est  
toutes sur le même  
pied d'égalité, dans  
l'échange et dans le  
partage...** Chacune a sa  
façon de penser et de  
s'exprimer.»

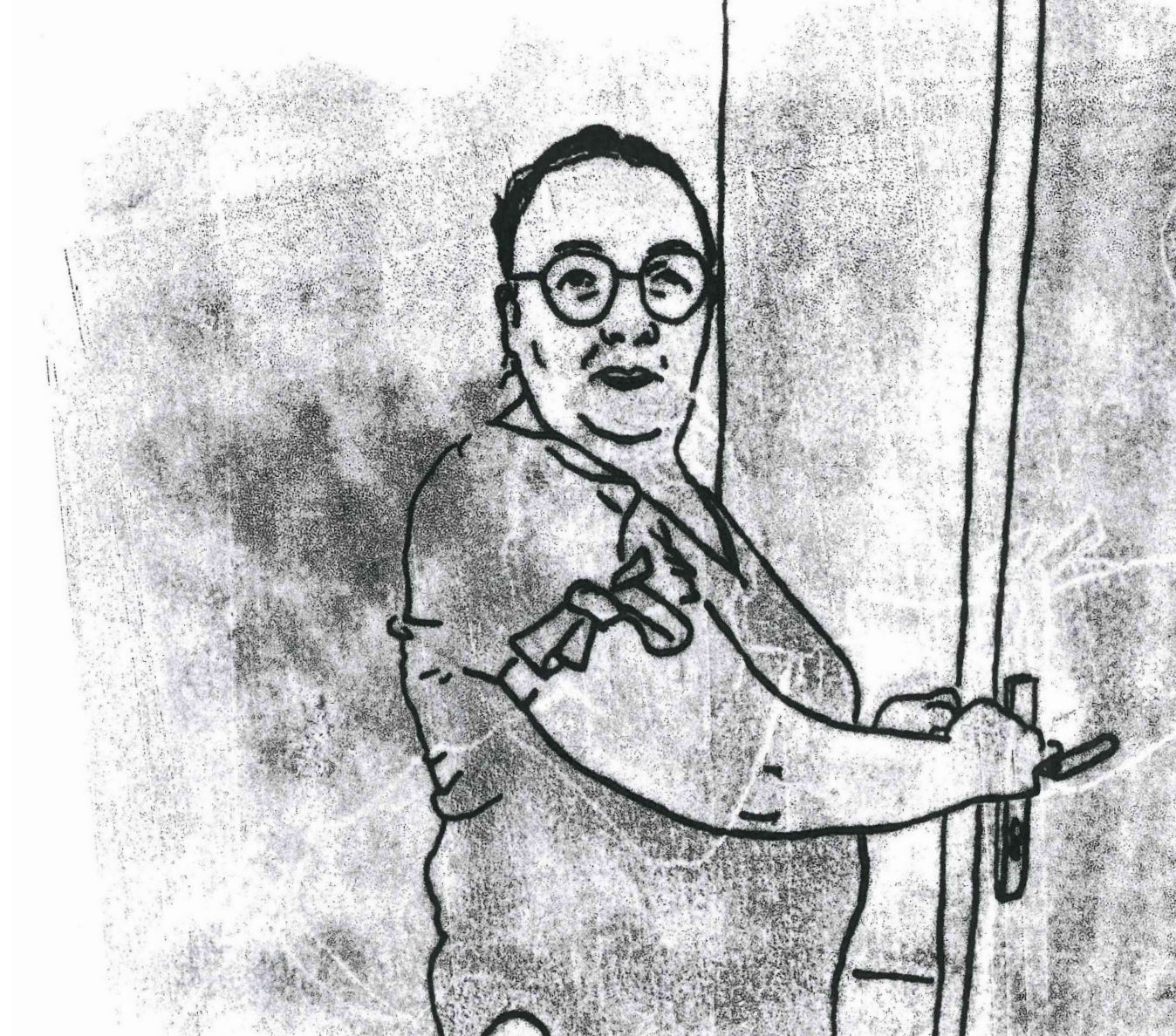
«Un jour, j'ai dit à N.  
que j'avais un problème  
de papier et tout et  
tout. Elle m'a aidée.  
Elle connaît très bien  
le français, mieux que  
moi. Elle a expliqué tout  
doucement les choses.»

«Etre Ambassadrice  
Santé, c'est être à  
l'écoute des autres mais  
aussi à l'écoute de ses  
limites.»

«Je suis une des 27  
Ambassadrices Santé.  
Ma devise est la  
suivante: Si j'ai vécu ce  
que tu vis alors je peux  
t'aider.»



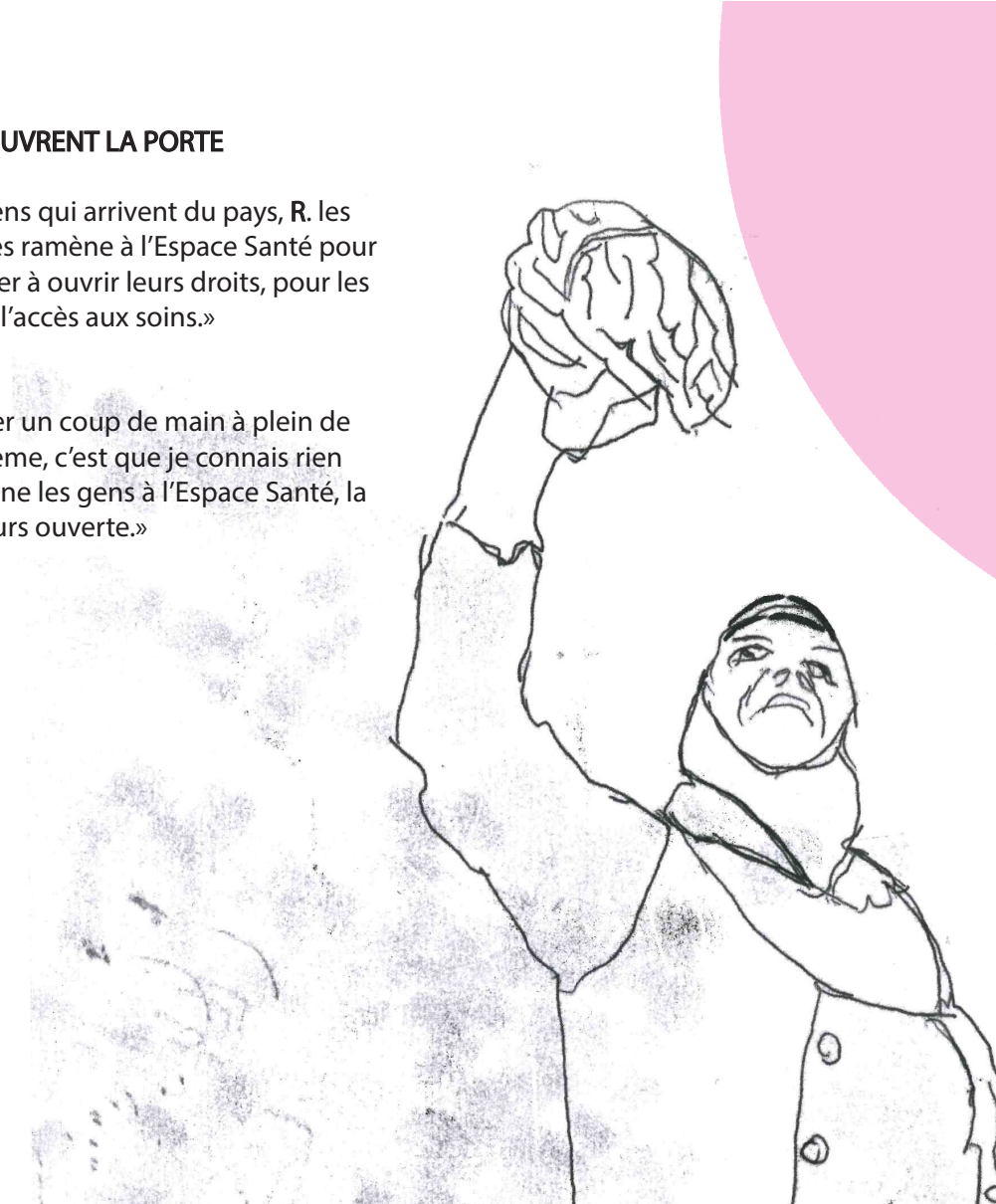
...ET IL Y A  
DES FEMMES  
INVESTIES.



#### IL Y A CELLES QUI OUVRENT LA PORTE

«Quand il y a des gens qui arrivent du pays, R. les accompagne, elle les ramène à l'Espace Santé pour qu'on puisse les aider à ouvrir leurs droits, pour les accompagner dans l'accès aux soins.»

«Moi, je veux donner un coup de main à plein de gens, mais le problème, c'est que je connais rien du tout, alors, j'amène les gens à l'Espace Santé, la porte elle est toujours ouverte.»



#### IL Y A CELLES QUI REMONTENT LE MORAL

«J'ai des problèmes, je suis dans le noir, je n'ai plus le courage. Quand c'est comme ça, je viens à l'Espace Santé et ça me remonte le moral. Toujours quand il y a des problèmes, il y a une solution. Il faut que tu penses qu'on est là, que tu n'es pas seule. C'est ce que F. me dit toujours. C'est ça la force du groupe et ça me donne du courage.»



#### IL Y A CELLES QUI SE CONSTRUISENT UN BAGAGE

«En venant ici, on ressort avec un bagage, avec des choses importantes. **Dans le bagage, il y a des connaissances.** Parfois c'est dur mais au moins on ne sort pas les mains vides.»



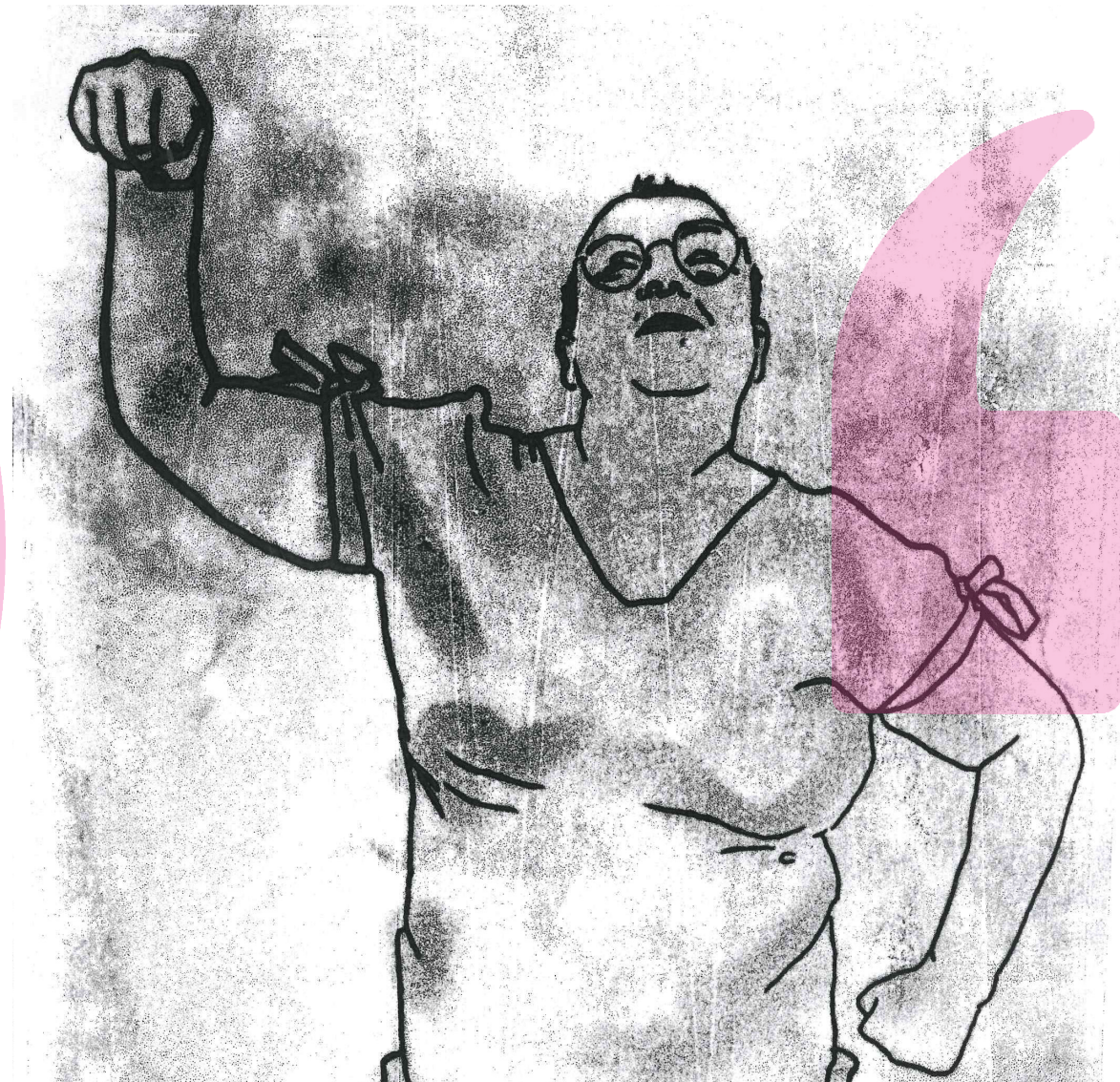
#### IL Y A CELLES QUI APPRENNENT

«Avant il y avait des mots que je ne connaissais pas: *la naturopathie* par exemple. **Maintenant, je parais moins bête quand je parle. J'apprends des choses, je prends la parole et j'explique.**»

#### ET IL Y A CELLES QUI TRANSMETTENT

«A l'espace Santé, on a été formées. **Ce qu'on a appris on va le transmettre à notre entourage.** On aide les gens, on leur prend la main. On attend rien en retour. Quand tu fais une bonne action, tu es tranquille, tu es bien dans ta tête, tu es fière.»

PARCE QUE,  
ENSEMBLE, ON  
EST PLUS  
FORTES



Des fois, on est pas au top de notre santé, on a pas de courage... On vient à l'Espace Santé parce qu'on a eu un souci dans notre parcours, on vient et on parle de nous. **Dans la vie, on a des épreuves et ici, on les partage et on apprend qu'on est pas toute seule.**

Parfois, j'ai des choses personnelles et je reste coincée avec ça. **A force de parler avec le groupe, j'ai pris du recul, j'ai gagné en estime de moi. Prendre conscience de soi, c'est énorme!**

On est venues de différents endroits avec chacune sa mentalité. **On a appris à ne pas juger les autres, à être à l'écoute.**

Les femmes, **elles me portent et je les porte.**

**Ensemble, on transforme notre faiblesse en force, on recolle nos failles.**





Quand **O.** est arrivée dans l'association, c'était quelqu'un de timide, elle ne parlait pas beaucoup, elle avait peur de s'engager. À force de venir dans les ateliers, elle a évolué. **Sa force aujourd'hui, c'est son savoir, sa connaissance.**



**H.** est une dame toujours charmante, qui m'inspire. **Elle me rassemble et elle me ressemble.** Si j'ai un problème, elle me fait la morale. Malgré qu'on ait beaucoup de souffrances, on rigole toujours ensemble.



J'ai fait connaissance avec **S.** C'est une femme qui a beaucoup de qualités. Elle demande souvent de mes nouvelles... Elle est toujours à l'écoute. Elle est bien intégrée dans le groupe. Elle s'investit dans tout et s'adapte à tout. Surtout, **c'est une personne sincère.**

**M.** est une femme admirable. Sa qualité c'est sa force de vivre. Elle reflète la sagesse et le combat. C'est une femme forte. Dans son parcours de vie, dans les situations dramatiques, elle arrive toujours à dédramatiser avec humour. Elle dit: *ça va aller, ça va s'arranger!* Elle inspire la sagesse dans le groupe. **C'est important, quand on est en groupe, d'avoir quelqu'un qui sait apaiser et qui amène une diversité dans les tranches d'âge.**



A. c'est une dame timide que j'aime beaucoup. Elle a une âme magnifique. Elle est souriante dans toutes les circonstances. Dans un groupe, elle apporte de l'apaisement. Elle est très réfléchie, très posée. **C'est quelqu'un qui apporte beaucoup par ses qualités humaines et sa solidarité.**



N. c'est une femme chaleureuse, qui nous accueille toujours avec un sourire, **elle est compréhensive. Quand on parle avec elle, on n'est pas complexées de parler.**

J'avais plein de problèmes. Quand je suis rentrée à l'Espace Santé, la première fois que j'ai vu F., j'ai découvert une dame à l'écoute, souriante. Quand tu as des soucis, elle t'explique. **Elle prend le temps pour t'expliquer, pour ne pas que tu t'inquiètes.**

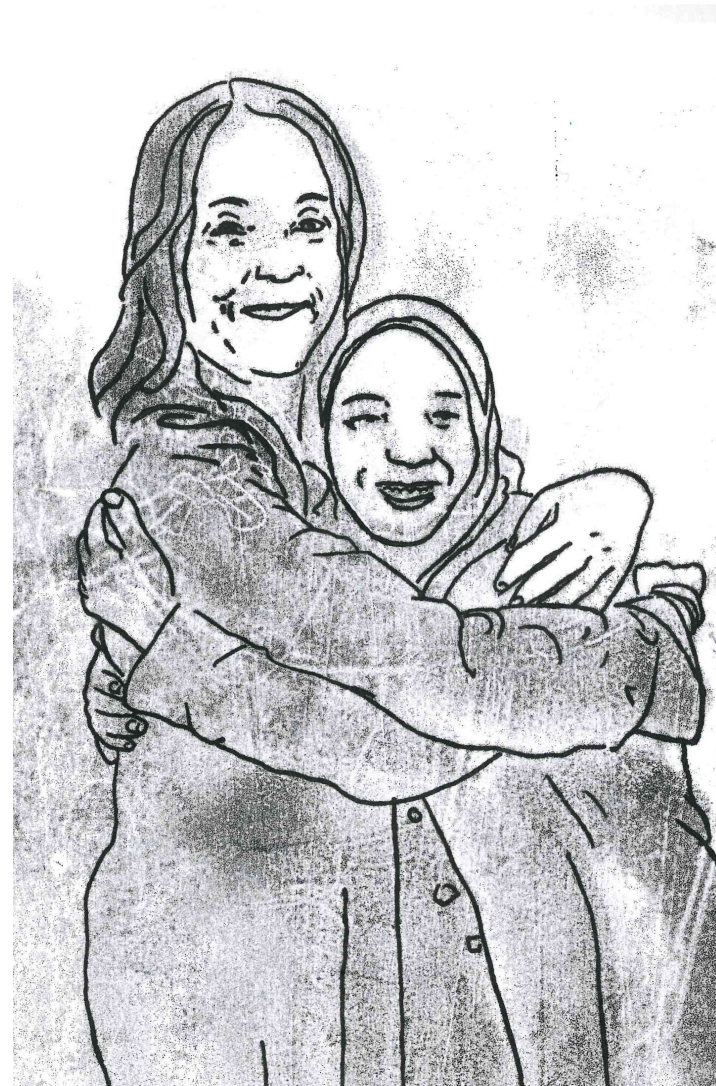


R., je vous observe et je vois que quand il y a quelqu'un qui ne comprend pas le français, vous traduisez. **Vous êtes investie dans le groupe** on voit que vous allez de l'avant. Vous êtes souriante, on a envie d'être avec vous.

Quand j'ai un problème, F. me donne des forces. Quand j'ai un souci, elle me donne des conseils. Pour moi c'est comme une deuxième grand-mère. Quand on fait des sorties ensemble, elle me dit: *Dépêche, dépêche !!*. Elle aime être ponctuelle, *L'heure, c'est l'heure !*. Elle attend toujours les gens pour qu'on puisse partir tous ensemble. **Elle ne laisse jamais les autres derrière.**



## ON PEUT PARLER ET ÊTRE ÉCOUTÉES



Mon problème, c'est que j'ai du diabète. J'ai fait un AVC et j'ai été en chaise roulante pendant deux mois et demi. Mon appartement n'est pas adapté. Je suis tombée de la douche plusieurs fois. L'ascenseur, des fois il marche, des fois il ne marche pas. **Heureusement, la voisine vient me voir.**

Il y a cinq ans, j'ai fait une grosse dépression suite à un choc émotionnel. Je n'avais le goût de rien. Je faisais 122kg. Ce n'était pas mon poids naturel. Moi, j'ai toujours travaillé, j'ai toujours été dynamique mais là, j'étais tout en bas de l'échelle. **Ici, on m'a dit que j'étais une femme forte, on m'a poussée, on m'a reboostée.** J'ai compris que j'étais dans une mauvaise passe et qu'il fallait que je me reprenne en main. Aujourd'hui, j'ai repris mon travail, je passe des formations et je suis Ambassadrice Santé. J'ai même fait un discours à Amiens. **Moi, mon parcours personnel, franchement, j'en suis fière, j'ai compris que j'avais des ressources.**

J'ai dû retirer 13 kystes. Je voyais tout. Comment on me piquait. Comment on me perçait... avec la manivelle... pendant deux heures et demie... Pchout pchout pchout... Ça faisait comme si tu fais l'aspirateur... Pchout pchout pchout ! Le dernier c'était le plus gros, ils n'arrivaient pas à l'enlever. J'ai commencé à paniquer... On appelle ça un mammotome. Les gens ils disent que les kystes, ce n'est rien mais le problème c'est que moi les médecins m'ont dit: *Autant de kystes, ce n'est pas normal.* J'ai dit: ***D'accord, je veux comprendre.*** **Je n'ai pas raconté cette histoire tout de suite. J'ai mis 2 ans pour bien réussir à raconter tout ça.**

A l'Espace Santé, on y fait des bilans de santé, de l'accompagnement chez un spécialiste, de la consultation psy, de la prévention par rapport aux problèmes neuromusculaires, des projets autour de l'alimentation, du développement personnel, des groupes de parole, de la gynécologie, des actions autour de la sexualité, autour de l'addiction, de l'estime de soi... **Il y a tout un travail avec des professionnels qui cherchent à valoriser les femmes en leur permettant de comprendre et d'apprendre de leur maladie pour qu'ensuite, elles puissent diffuser les informations.**

## EN SE RACONTANT NOS HISTOIRES, ON APPREND.

*Chaque phrase de ce livre est une retranscription de ce qui a été dit lors de nos rencontres. C'était un souhait des Inspirantes de rendre les témoignages anonymes, proposant ainsi un récit unifié, à leur image. Chaque Inspirante a souhaité jouer la scène d'une autre. C'est pourquoi les portraits qui suivent ne sont pas à mettre en liaison avec les textes associés.*

### LE CÔLON

«Le côlon est la plus longue partie du gros intestin. Il reçoit la nourriture presque toute digérée du caecum. Il absorbe l'eau et les éléments nutritifs puis il fait passer les déchets (selles ou matières fécales) dans le rectum. Il est divisé en quatre parties: Le côlon ascendant est le commencement du côlon. Le côlon transverse suit le côlon ascendant et l'angle droit du côlon. Le côlon descendant suit le côlon transverse et l'angle gauche du côlon. Le côlon sigmoïde est la dernière partie du côlon et il est relié au rectum.

Pourquoi j'ai choisi de parler du côlon?

Parce que ça me touche beaucoup.  
Mon frère a été opéré, il a eu un cancer du côlon...  
Quand ses enfants étaient petits c'est moi qui m'occupait d'eux.

**Je veux savoir comment ça se guérit. C'est ça qui m'aide à tenir.**

Maintenant il va mieux.»



## LE FOIE

«Le foie, c'est un organe très important, vital même! Je ne le savais pas. Tous les organes vitaux ont un travail à faire. Le rôle du foie, c'est de filtrer. C'est le seul organe qui repousse quand on le coupe. Sachez qu'il faut faire attention à certains médicaments quand on a des problèmes de foie.

On m'a dit que mon foie était très abîmé et que si je ne me soignais pas je risquais une cirrhose ou un cancer. J'ai fait les examens. J'avais un gros ventre, c'est mon foie qui grossissait et qui s'était entouré de graisses.

**Tout ce que j'ai appris sur le foie, j'essaie à mon tour de le transmettre. Je suis devenue Ambassadrice Santé.»**



## LE CERVEAU

«Le cerveau, c'est vital parce que c'est lié au mental. En discutant avec le groupe, on apprend qu'on doit y faire attention parce que ça a un lien avec notre physique.»

«Les femmes cumulent des charges mentales énormes au point de tomber malade: dépression, stress, burn out... Quand le mental est touché, on a des signes mais on y prête pas toujours attention. J'ai été choquée de voir que le stress pouvait faire autant de dégâts. **J'ai dû apprendre à m'occuper de moi. J'ai découvert le yoga, la sophrologie... Les personnes autour de moi me disent que j'ai changé.»**

«Avant, les gens se confiaient à moi et je prenais toutes leurs souffrances. Maintenant, je continue à écouter mais je réoriente, je ne suis pas psychologue. **Maintenant, je passe des messages.»**



## LE COEUR

«Le cœur, il faut en prendre soin. Il ne faut pas manger tout ce qui est gras parce que ça peut boucher les artères. Le sang, que ce soit en avant ou en arrière, il faut que ça circule. L'hypertension, ce n'est pas bon. Il faut être dans les 12 ou les 13. Pas plus. Au niveau des valves, il faut faire un contrôle tous les deux ans. Si tu opères les valves, il ne faut pas fumer, pas boire de l'alcool. Tout ce qui est gras, faut faire attention. Du sel non plus ce n'est pas bon. Il faut suivre l'ordre du médecin.»

**«Quand il y a des problèmes à la maison, ça fatigue le cœur.»**

«La première fois que mon mari s'est fait opérer du cœur, j'étais jeune mariée. Cinq ans après, il a fait un AVC, ce n'était pas facile avec des petits enfants. Aujourd'hui, je surveille qu'il prenne les médicaments à l'heure. Le premier AVC, c'était un gros AVC, il est resté un mois en rééducation. Il a un peu récupéré mais pas tout. **Ce n'était pas facile à accepter.**»

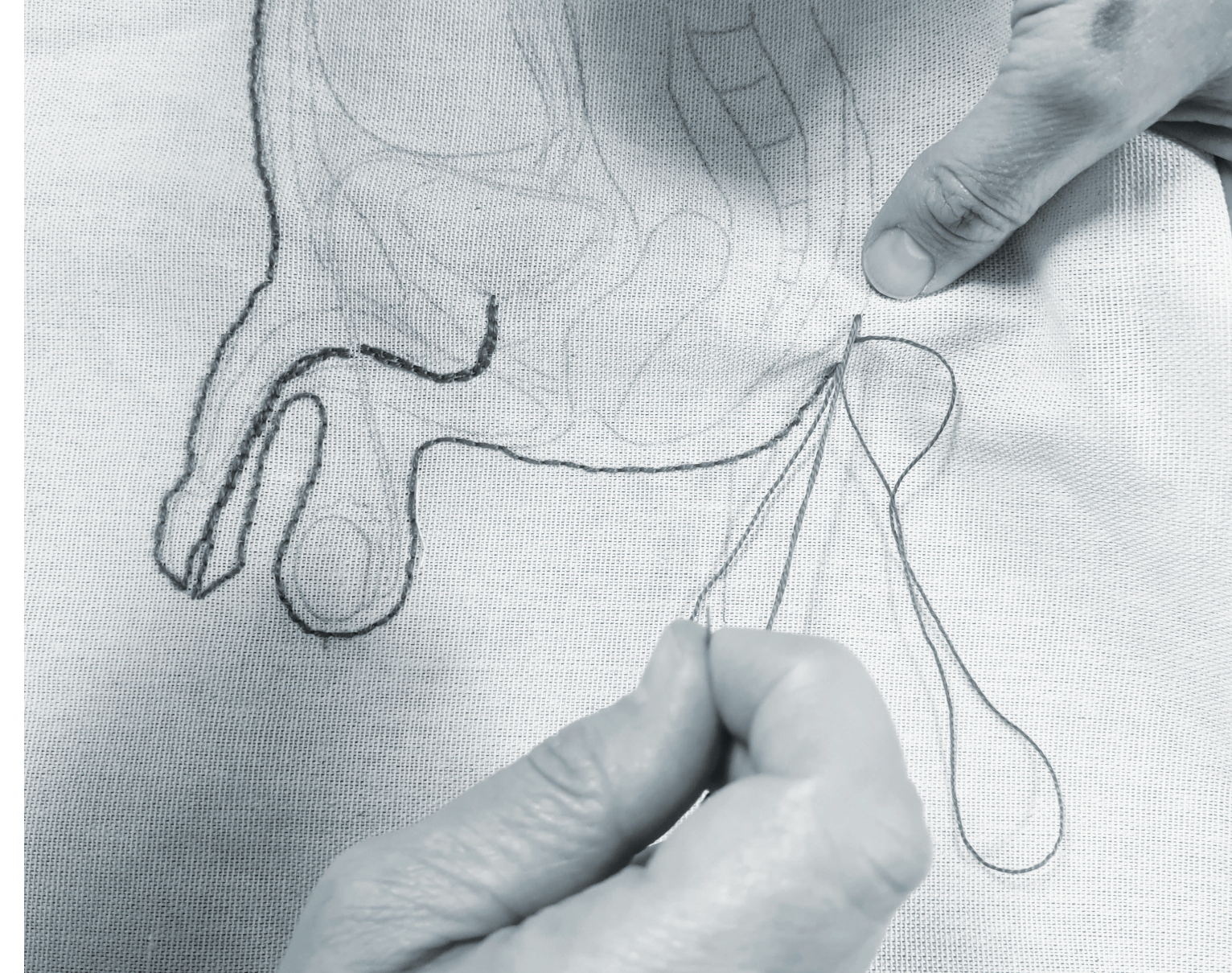


## LA PROSTATE

«C'est une partie de l'organe masculin qui doit être contrôlée. Les hommes disent que si ils y touchent, ils sont mort.»

«Mon père, **il n'accepte pas de parler de ça**. Il reçoit le courrier, ça finit sur la coiffeuse, il ne le lit même pas. Le dépistage, il dit: *Non, c'est bon*. Il a peur que ce soit positif. Il préfère gérer ça dans la dernière minute. Il a honte, c'est une personne âgée. Pour les jeunes, c'est beaucoup plus facile.»

«Mon mari n'est pas complexé mais il n'accepte pas d'être malade, même s'il a une grippe il ne veut pas aller chez le médecin. C'est difficile. **Ce n'est pas parce que le sujet est tabou, non, on parle de ces sujets entre nous, c'est normal.**»



## LES SEINS

«Nous, les femmes, on accepte tout, le col de l'utérus, les ovaires, les trompes, les machins... pourtant on n'aime pas! **Mais on le fait parce que c'est notre truc à nous, c'est quelque chose de précieux.**»

«Quand tu as un cancer du sein et que tu es la seule de la famille, tu as du mal à en parler. Quand j'ai su que j'avais une calcification ACR4 du sein gauche et des kystes, j'étais la seule. J'ai pu parler à mon mari mais je n'arrivais pas à parler à ma propre mère, j'étais dans un état pas possible. Je l'ai caché pendant un mois, j'attendais la réponse pour l'opération et là, j'étais obligée de le dire. Ma mère l'a dit à toute la famille et toute la famille n'arrêtait pas de téléphoner... **ça m'a gênée que ma famille soit au courant.**»

«Après la visite au service mammographie de Jeanne de Flandres, j'ai emmené ma sœur. Elle ne voulait pas y aller. Finalement ils lui ont trouvé des cristaux, elle était en larme. Je lui ai dit que j'avais eu pire qu'elle et que j'étais encore là, qu'il ne fallait pas désespérer. **Bah, tu vois, elle est là et moi, je suis là aussi pour elle tous les jours.**»



## UTERUS

«On a pas les règles tout le temps. Pourquoi elles ne viennent pas? Pourquoi on a des douleurs? Pourquoi on a mal à la tête? Quand les règles elles ne viennent pas, c'est que la femme a un bébé ou qu'elle a un problème. Alors elle va voir le docteur gynécologue qui met des gants pour aller voir à l'intérieur. Avec les kystes, c'est un problème pour avoir un bébé. Il faut tout le temps prendre rendez-vous chez le gynécologue. Tous les 21 jours il faut prendre du Duphaston pour faire venir les règles. Des fois, il faut faire l'opération...»

«Je dis à mon petit fils d'être tranquille quand sa mère a ses règles parce que c'est difficile pour elle: *Maman a des douleurs, ce sont ses règles.* **Nous on lui raconte les règles des femmes.**»

«Le cancer de l'utérus, on ne parle pas de ça. Les seins, ça va mieux mais l'utérus, c'est compliqué. Sauf quand il y a quelqu'un dans la famille qui a eu le cancer alors on en parle. **Quand c'est héréditaire alors ça parle mieux entre mère et fille.**»



## LA BOUCHE

«La bouche, c'est pour faire des sourires, respirer.»

«Il faut aussi soigner les dents parce qu'il y a des bactéries. Les gens croient qu'ils ont les dents blanches mais en vrai ils ont des caries blanches sans le savoir.»

«Par rapport à l'alimentation, on a rencontré un nutritionniste qui nous a dit comment manger sainement. Le petit déjeuner, c'est très important, il sert à nourrir notre corps, à être rassasié. Manger trop sucré, ce n'est pas bon pour le corps. Le sucre ça nous rapporte plein d'énergie mais ce n'est pas bien pour le cœur.»



## LES YEUX, LES PIEDS, LES MAINS...

«Les yeux, les pieds, les dents, le cœur, les mains... C'est pris en charge à 100% quand tu as du diabète, mais il faut le savoir.»

«Moi, mon papa est gravement diabétique et il a toujours des problèmes de pied. Une fois on a eu un sujet sur le diabète à l'Espace Santé, il y a un podologue qui est intervenu et j'ai appris que les diabétiques avaient droit à trois soins gratuits d'un podologue dans l'année. Mon père ne me croyait pas, il me disait: *T'es sûre?*

Je lui ai dit qu'il suffisait de demander une ordonnance. Et chaque fois maintenant il me remercie parce que ça lui a permis de prendre soin de ses pieds, ça lui a changé la vie, il n'a plus peur de l'amputation.

**Aujourd'hui, ça a essaimé chez les familles de diabétiques, on le dit à droite, à gauche. Personne n'était au courant de ce droit là.»**



A force de parler, d'apprendre et d'interagir, les femmes changent, elles prennent conscience de leur force et elles la partagent.

## MAINTENANT QU'ON EST FORTES, ON S'INVESTIT DANS NOS FAMILLES ET DANS LE QUARTIER

«En tant que maman, on veut tout faire, on est dans le contrôle de tout. C'est dur le lâcher-prise mais c'est important. Des fois, ça revient, alors j'ai appris à déléguer et ça fait du bien. On a plus de temps pour nous, **on retrouve notre rôle de femme et ça rassemble la famille. Mais tout ça, ça demande de l'énergie.**»

«**Dans mon entourage, ils me voient changer, ils me voient devenir une femme.** Avant on était une mère ou une épouse mais être une femme, on avait oublié cette partie là. On a repris notre place de femme.»

«**L'impact à la maison, c'est magnifique.** Mes enfants m'ont remerciée. Ils me disent que je ne suis plus stressée comme avant. Avant, si le ménage n'était pas fait avant de sortir, c'était la catastrophe!»

«**On apprend à être zen. C'est dur mais si nous, les femmes avec un fort tempérament on y arrive, tout le monde peut y arriver.**»



«On est des mamans épanouies. **On essaye de semer des petites graines chez nos enfants de ce qu'on a appris.** L'image qu'on donne, ça joue énormément. Des parents stressés, ça fait des enfants stressants. Mes enfants, je leur ai appris la sophrologie et le yoga. Ils ont pris conscience qu'avec la respiration ça allait mieux. Et j'espère que mes enfants vont transmettre ça aussi plus tard.»



## RÉUNIR 300 FEMMES DANS LE QUARTIER, ON L' A FAIT!

«On a été dans le cœur de la communication, de la mobilisation. On a toutes participé, on a fait la cuisine, la décoration... On avait toutes un rôle. Chacune a amené des idées, des forces, des inspirations, de la créativité et des gâteaux.»

«On faisait déjà des petits événements et F. nous a dit pourquoi pas un grand événement et voilà... **Waouh! 300 personnes!** C'était un mariage sans mariés. J'aurais bien voulu être la mariée mais j'ai pas trouvé le prince charmant.»

«C'est une première pour moi d'aider. C'est quelque chose que je n'avais jamais fait. Dans le défilé, j'étais émue parce que je voyais mes masques qui étaient posés sur la table. J'avais les larmes aux yeux. Je les ai faits moi-même mais les voir, ça fait bizarre. **J'étais émue.**»

«C'est grâce à vous, c'est vous les Inspirantes, c'est vous qui avez fait... **Moi j'étais juste le chef d'orchestre vous étiez toutes les musiciennes, vous avez tout mis en musique.**»

«On a prouvé que les femmes étaient capables d'organiser un événement comme celui-là. Les femmes, elles ont une facette derrière celle de la femme à la maison. ... **Tout ça on l'a montré à tout le monde. On est capable de le faire!**»

«Une femme n'est pas seulement une mère, une sœur, une épouse. **Une femme a le droit d'avoir une identité propre,** c'était vraiment le sens de cette soirée.»



**ON EST ACTRICES DE  
NOS VIES.**

**OUI, ON A UNE PLACE  
DANS CE MONDE!**



Ce livre est le fruit d'un travail mené en 2022 et 2023 par 15 femmes inspirantes:

Aïcha

Farida

Fatima

Fatima-Zohra

Hakima

Halima

Laziza

Mama

Nadira

Naïma

Nadjiah

Ourdia

Rhama

Saïda

Soumicha

Un grand  
merci à elles  
pour ce travail  
sensible et  
profond.

Le livre LES INSPIRANTES a été réalisé dans le cadre du projet LABORATOIRES DE MÉMOIRES en 2022 et 2023 par Avenir Enfance, en collaboration avec l'Espace Santé.

**Avenir Enfance**  
Acteur culturel de transformations sociales



Avec le soutien financier de:

