

SE LIBÉRER, ELLES S'EN CHARGENT



Les femmes accompagnées par le Mouvement du Nid ont, en plus de l'aide immédiate pour les besoins essentiels, la possibilité de pratiquer de nombreuses activités de loisirs, culturelles, artistiques... organisées par des associations partenaires, mais surtout par les délégations locales de l'association. En effet, le Mouvement du Nid, qui est un mouvement relais, participe également à l'accompagnement social.

Ces rendez-vous réguliers constituent une belle opportunité pour les personnes qui reprennent goût aux gestes de la vie quotidienne, sortent de leur isolement et reprennent confiance en elles. En s'inscrivant de manière positive dans le présent, elles augmentent ainsi leurs chances de s'insérer et de bâtir leur émancipation.

Dossier réalisé par Christine Laouénan

INTRODUCTION

Deux à trois fois par semaine, Nilaja prend seule le tramway pour aller à l'association *Miroirs de femmes*^[1], dans un autre quartier de Besançon. Des rendez-vous qu'elle ne manquerait sous aucun prétexte. En effet, cette Nigériane y retrouve d'autres femmes, isolées et d'origine étrangère comme elle, avec lesquelles elle partage différentes activités. Avec les animatrices de l'association, Nilaja a ainsi appris à fabriquer divers objets (savons, carnets), suivi des cours de jardinage, pratiqué le rugby, visité des musées, fait du tourisme... Pour cette femme de 40 ans qui n'avait pas quitté Besançon et son quartier depuis près de quinze ans, découvrir la nature fut une grande première, source de total dépaysement.

À la délégation du Doubs du Mouvement du Nid qui l'a vivement encouragée à participer à ces activités, Nilaja répète invariablement : « *C'est bon pour moi* ». Sarah, la salariée qui l'accompagne, trouve effectivement qu'elle « *se porte beaucoup mieux ; elle a retrouvé le sourire, sait davantage s'affirmer* ». En s'investissant dans ces activités, Nilaja a montré sa capacité à se mobiliser, à être ponctuelle, assidue ; en outre, elle maîtrise

davantage le français. Des qualités que la délégation a mis en avant dans le dossier de demande de parcours de sortie de la prostitution (PSP) de Nilaja. Elle a quitté la prostitution depuis cinq ans, mais subit encore des menaces du réseau.

Cuisine, jardinage, maquillage, street art, peinture, théâtre, écriture, relaxation, yoga, expression corporelle, danse, activités physiques... Tout un panel d'activités est proposé aux personnes accompagnées par les délégations du Mouvement du Nid et autres associations partenaires. Comme le souligne la délégation de Paris, le Mouvement du Nid « *refuse un modèle d'accompagnement basé sur l'aide, l'assistance, la charité, le faire "à la place de ou pour" ... On quitte ainsi l'ascendance "aidé/aidant" pour une relation humaine. En appui aux entretiens individuels, les ateliers viennent soutenir cette démarche.* »

« *En pratiquant ces activités, les personnes profitent de moments de respiration, de détente où elles peuvent s'occuper d'elles, ce qui leur permet de retrouver de l'énergie pour se battre...* », estime Gaëlle, salariée de la délégation de l'Hérault.

Les personnes sortent de leur isolement, s'ancrent dans le quotidien, découvrent les richesses de leur créativité et

[1] Créée en 2013 à Besançon, l'association *Miroirs de femmes-reflets du monde* rassemble des femmes et des hommes de différentes nationalités pour partager les richesses de leurs cultures. Elle propose différentes activités : café des langues, cuisine du monde, traduction, interprétariat, entraide... En ligne : <https://www.facebook.com/miroirsdefemmes/>.

renouent avec leur corps. Elles retrouvent suffisamment confiance en elles pour affronter les difficultés de la vie quotidienne, supporter les rendez-vous avec l'administration... et penser à l'avenir.

Si la pratique régulière de ces activités ne se substitue pas à une psychothérapie qui permet de se réapproprier son passé pour donner du sens à son histoire, elle peut en revanche encourager la personne à entamer ce type de démarche.

RENOUER DES LIENS SOCIAUX

« Plusieurs fois, je suis passée devant la délégation, avant d'oser sonner à la porte. Lorsque j'y suis enfin parvenue, j'ai été très bien accueillie par l'équipe auprès de laquelle je ne me suis jamais sentie jugée ».

Maria

Dans les locaux des délégations, les personnes peuvent en général disposer d'espaces où elles peuvent s'asseoir, se regrouper, prendre une boisson chaude... Reprendre des forces avant de répondre à une convocation en vue d'obtenir des papiers, par exemple.

« L'accueil se veut convivial et libre. Il permet que les femmes soient "participatives" », souligne la délégation de Paris. Ces dernières peuvent en effet mobiliser l'espace, se l'approprier afin de s'y sentir bien et en sécurité. À Besançon, des femmes ont ainsi contribué à la réfection et à la décoration du local de la permanence.

Beaucoup de délégations saisissent l'occasion d'un événement marquant – anniversaire, diplôme, titre de séjour – pour organiser des repas, des goûters, permettant ainsi aux personnes de se retrouver avec toute l'équipe dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. « La personne qui est fêtée, est sensible à cette marque d'attention et éprouve le sentiment d'en valoir la peine », raconte une militante. Et les autres femmes qui ont participé, en préparant des gâteaux, peuvent se dire : « Un jour, ce sera mon tour ». .../...



DES SORTIES QUI ENCHANTENT

Passer un après-midi à la plage, se promener au jardin des plantes, au zoo, visiter une exposition... À la délégation de Montpellier, les activités sont organisées conjointement par la volontaire en service civique et les femmes qui viennent à l'association. Les femmes suivies par l'Amicale du Nid peuvent y participer également. Cette délégation organise des sorties tous les jeudis après-midis. « Un rituel qui permet aux personnes de s'inscrire dans la régularité, de bâtir des liens sociaux et de découvrir la ville et sa région », explique Gaëlle. Grâce à ces sorties, des liens différents – hors des formalités administratives – se bâtissent également entre les personnes accompagnées et l'équipe.

Chaque mois, la délégation de Martinique emmène dans son mini-fourgon entre huit et neuf femmes pour aller visiter une exposition, voir une pièce de théâtre, se rendre à une séance de cinéma... Comme la plupart d'entre elles viennent de Haïti, elles ne connaissent de la Martinique que le quartier de la prostitution, raconte Lavinia, la responsable de l'équipe.

Pratiquement toutes les délégations organisent ce type de sorties. « Récemment, nous les avons invitées sur un bateau mouche ; elles ont beaucoup aimé découvrir les monuments de Paris », raconte Benoit, coordinateur de la délégation Île-de-France.

DE LA SOLIDARITÉ ENGAGÉE...

« ... La solidarité vécue dans la relation à autrui génère de la confiance en soi et renforce le sentiment d'estime de soi et la capacité d'ouverture sur le monde ».

Raymond Chappuis^[2]

À Chartres, les femmes en parcours de sortie et accompagnées par la délégation d'Eure-et-Loir participent régulièrement au « *Café des femmes* » dans la structure où elles sont accueillies, le Bercaïl^[3]. L'initiative de ce groupe revient aux femmes hébergées qui ont eu l'idée de se rencontrer régulièrement pour pouvoir aborder des sujets qui les préoccupent.

Lors de ces réunions, « *La prostitution est un sujet qui revient souvent* », explique Ingrid Barthe, la directrice du Bercaïl. « *Je n'ai pas pu refuser un acte sexuel à un homme qui m'a hébergée et nourrie* », raconte une des participantes. Le groupe animé par deux professionnelles de la structure (infirmière et psychomotricienne) aide la femme à prendre conscience qu'il s'agit de prostitution, mais qu'elle n'est en rien coupable.

Pratiquée dans le quotidien par l'échange et le partage, la solidarité aide les personnes accompagnées à se sentir plus fortes.

« *Ma fille serait morte, je saurais où elle est. Aujourd'hui, j'ignore quel bonhomme l'a entre ses mains* », commente, désespérée, Louise aux autres femmes qui l'entourent. Elles sont cinq à six mères de famille qui se réunissent régulièrement autour d'un goûter, soit chez l'une, soit chez l'autre. Venues des différents coins des Hauts-de-France (Lille, Roubaix, Arras, Valenciennes), ces femmes se retrouvent pour partager leur désarroi face à la situation de leur fille – souvent une adolescente –, dans la prostitution. Ce groupe de paroles est né, suite à une demande de soutien moral d'une femme suivie par la délégation.

« *Lors des rencontres avec des femmes qui vivent le même calvaire que moi, je peux m'exprimer librement et je me sens écoutée ; ces temps de parole apaisent mes souffrances* », raconte ainsi une mère de famille.

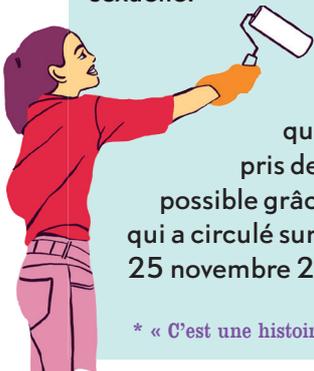
[2] La solidarité. L'éthique des relations humaines Raymond Chappuis. Que sais je ? 1999 N° 3485.

[3] Le Bercaïl, résidence sociale mère-enfants propose un accueil et un hébergement d'urgence à des femmes en difficulté, enceintes ou accompagnées de jeunes enfants. Cette structure dépend de la Fondation Apprentis d'Auteuil.

L'ART AU SERVICE DE L'ENGAGEMENT SOLIDAIRE

« LE MONDE ENTIER DOIT SAVOIR LA RÉALITÉ DE LA PROSTITUTION »

Posant sur une dizaine de photos noir et blanc, sept femmes témoignent de leur parcours émaillé de violences, de souffrances et de leur combat pour sortir de la prostitution. Ces personnes qui sont accompagnées par la délégation d'Eure-et-Loir, ont accepté de participer à la création de cet outil de sensibilisation aux violences contre les femmes à travers l'art. Le but de leur engagement : se faire reconnaître comme victimes, sensibiliser les jeunes et faire cesser l'exploitation sexuelle.



Leurs témoignages ont été recueillis en atelier par une artiste slammeuse, Sist'Aïyo, qui a rédigé des textes, tandis qu'une photographe, Virginie Boutin, a pris des clichés. Ce travail collectif a été rendu possible grâce à une subvention de la ville. L'exposition qui a circulé sur les réseaux sociaux, lors de la journée du 25 novembre 2020, est toujours disponible sur le site du Mouvement du Nid*.



" Alors femmes, prenons notre propre chemin. Reprenons nos histoires en main, affichons nos désirs, nos histoires."

* « C'est une histoire d'humaine, c'est la mienne ». En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=-wR4YD74jq0>.

... À L'ENGAGEMENT SOLIDAIRE

« Alors que j'étais sortie de la prostitution depuis 2016, j'ai voulu m'engager dans une association pour me rendre utile, aider des filles comme moi... Je me suis rendue à la délégation du Mouvement du Nid où j'ai été reçue par deux bénévoles.

Cet accueil a été déterminant. »

Stéphanie (voir témoignage *Prostitution et Société* n° 208)

Comme Stéphanie, beaucoup de femmes sont soucieuses de donner à leur tour ce qu'elles ont reçu ; d'où leur désir d'apporter leur aide à la cause.

Aujourd'hui militante dans une délégation, Stéphanie estime qu'elle a ainsi pu se resocialiser. « J'étais très isolée et la délégation m'a incluse dans le groupe, comme une personne normale. Cet engagement a été très positif pour moi et m'a permis de me relever ».

Moins d'un an plus tard, Stéphanie a trouvé un emploi.

Des personnes prêtent également leur concours au Mouvement du Nid en participant aux activités des délégations destinées à recueillir des fonds et à faire connaître les actions de l'association : tenir un stand lors d'un marché de Noël, organiser un vide-grenier, à l'occasion d'une manifestation nationale... En s'investissant dans la recherche de moyens alternatifs de financements, les personnes accompagnées intègrent une logique autre, basée sur la gratuité, le partage, hors du circuit marchand et de la consommation. Elles peuvent également communiquer avec les habitants du quartier ; une démarche inédite pour certaines d'entre elles.

Le bénévolat peut s'effectuer également dans d'autres structures. C'est ainsi que des femmes accompagnées par la délégation de l'Hérault apportent, chaque semaine, leur aide .../...



DU JARDINAGE PARTAGÉ À ANGERS

« Je m'appelle Sonia. Cela fait un an que je suis avec les femmes bénévoles du Mouvement du Nid et j'en suis très contente. On fait des jardins partagés, moi et ma copine Juliane. C'était une opportunité que le Mouvement nous a donnée. J'ai adoré y participer. Et le restaurant aussi, c'était incroyable. C'était parfait, c'était nickel. On est allées aussi à la plage. Je n'y étais jamais allée en France. Le Mouvement du Nid pour moi ici en France, c'est comme ma famille. Avant, je me sentais toute seule. Ce n'est plus le cas aujourd'hui. Je me sens plus tranquille avec des femmes incroyables qui travaillent dans le Mouvement du Nid. ».

Elles sont plusieurs femmes comme Sonia – originaires en majorité d'Amérique Latine – qui se retrouvent régulièrement dans le potager que la délégation d'Angers a mis à leur disposition, près de la permanence. Totalement autonomes sur cette exploitation maraîchère, elles y font pousser les légumes de leur choix et des herbes aromatiques.

« C'est important que ces femmes puissent investir un terrain, s'enraciner, se ressourcer, rompre pour un temps avec la prostitution de rue et les hôtels de passe », explique Zohra, responsable de l'antenne.

Ces femmes font fructifier les produits récoltés : elles les vendent directement sur place ou les utilisent pour préparer des spécialités de leur pays qui sont servies dans un restaurant éphémère. Les clients sont des travailleurs sociaux ou des partenaires. « Pour l'instant, la clientèle est uniquement féminine », précise Zohra. Au restaurant, les femmes accompagnées par la délégation s'occupent également du service.



« Il ne s'agit pas d'insertion, mais de dynamisation sociale ; les femmes ont pris conscience de leur capacité à apprendre, à développer de nouvelles compétences et ainsi à se projeter dans un avenir professionnel », commente Zohra.

L'argent gagné permet ensuite d'organiser des activités, des sorties. En août dernier, ces femmes sont ainsi parties en train à sept (trois bénévoles et quatre femmes accompagnées) passer un week-end chaleureux aux Sables d'Olonne où la délégation avait loué une maison.

à la Table d'Anouk^[4], une association qui propose un bon repas, préparé maison aux plus démunis. Sous la responsabilité d'un chef cuisinier, ces femmes aident à la préparation des plats, épluchent les légumes, préparent les tables... « *C'est un moment important de la semaine pour elles, qui découvrent ainsi*

un nouveau milieu, rencontrent d'autres personnes », explique Alexandra, salariée à la délégation. En travaillant en équipe, à des horaires fixes, et en améliorant leur français, elles augmentent leurs chances de s'insérer professionnellement et socialement.

[4] La table d'Anouk : <https://www.lesgrandspetitspas.fr/fr/la-table-danouk>.

EXERCER SA CRÉATIVITÉ

« *La fréquentation de l'art aide à mieux vivre, à accéder à de meilleures versions de soi. L'art possède ce pouvoir parce qu'il est un outil capable de corriger ou de compenser un certain nombre de fragilités psychologiques.* »

Alain de Botton et John Armstrong^[5]

Le visage caché derrière un masque blanc, neutre, Maja improvise par gestes diverses émotions : la joie, la colère, la tristesse... Durant cet atelier d'expression corporelle, cette jeune femme s'approprie ainsi différentes identités : « *Pour ne pas être uniquement ce à quoi la société nous renvoie* », explique Odile Balas, une des médiatrices artistiques de l'association Art-Source^[6] qui animent cet atelier.

Un samedi matin sur deux, les personnes accompagnées par la délégation de Paris se retrouvent à la permanence pour suivre un atelier de remobilisation par la médiation artistique. Les deux animatrices choisissent les activités du jour : théâtre corporel, mouvement dansé ou arts plastiques (peinture, collage, argile...).

« *Tous les moyens sont bons pour favoriser la reconstruction identitaire de ces personnes* », commente la médiatrice artistique. En dessinant, en peignant, en dansant, en faisant du théâtre, les femmes parviennent, en effet, à se recentrer, à se réapproprier leur monde intérieur au-delà des mots et à libérer des émotions.

Les activités menées au sein du groupe favorisent le partage, les échanges, ce qui contribue à sortir les personnes de leur isolement et à les aider à retrouver confiance en elles. Elles sont si fières de ce qu'elles ont produit qu'elles affichent leurs œuvres sur les murs de la délégation.

Pour garder le lien durant le confinement, les deux animatrices d'Art-source ont créé un groupe whatsapp, « *la famille de l'amitié* », où les personnes pouvaient partager, chaque jour, un petit mot, une photo...



Deux photos issues de l'exposition « Le lien qui maintient », délégation de l'Hérault.

C'est également autour du lien que la délégation de l'Hérault a produit une exposition intitulée « *Le lien qui MAINtient* »^[7], exposée durant l'été 2021, dans une salle au cœur du centre historique de la ville. Cette exposition de photos représente différents objets choisis par les femmes nigérianes accompagnées par la délégation et qui symbolisaient leur pays d'origine : un collier, un livre, un chapeau...

[5] Art et thérapie, Alain de Botton et John Armstrong, Phaidon 2017.

[6] L'art source. En ligne : www.lartsource.org.

[7] Le lien qui MAINtient. Photo Alexandra Gonzalez.

L'ÉCRITURE, CRÉATRICE DE SENS

« Tout ce que je souhaitais, c'était écrire mon histoire afin de me réparer ; rassembler les pièces du puzzle de ma vie, pour leur donner du sens et faire mon deuil des événements du passé ». Laurence Noëlle *

Alors qu'elle était encore hospitalisée, Stéphanie a éprouvé le besoin d'écrire, de raconter son histoire. La délégation qui l'accompagnait l'a encouragée, estimant que « c'était une bonne thérapie ». Beaucoup de personnes qui ont connu la prostitution éprouvent le besoin de relater ce qu'elles ont vécu non seulement pour se reconstruire, mais également pour aider les autres.

« Mettre des mots sur les images d'une expérience douloureuse permet alors de la réinterpréter dans le présent. La perspective change, un sens peut être donné aux ressentis », explique Thierry Janssen, psychothérapeute **.

« Parfois, j'avais beaucoup de mal à replonger dans mes souvenirs, mais je savais que c'était important, pour réaliser à quel point je revenais de loin », raconte Stéphanie. La jeune femme écrit actuellement son récit de vie, avec l'aide d'une journaliste. L'écriture fait donc partie des démarches créatrices de sens. C'est le meilleur moyen d'analyser son vécu et de renouer avec l'élan de vie qui sommeille en soi.



* *Renâitre de ses hontes*, Laurence Noëlle, Le Passeur, 2013.

** *Confidences d'un homme en quête de cohérence*, Thierry Janssen, Pocket 2014.

Ces photos de mains présentant l'objet sont assorties de témoignages écrits et audios (accessibles grâce à un QR code) en français, en anglais ou dans la langue maternelle des



personnes. « Ainsi, les femmes ont pu raconter leur histoire de façon moins tragique qu'à travers les récits de vie et être sensibilisées à cette notion du lien », explique Alexandra, la salariée de la délégation qui a pris les photos et organisé l'exposition.

Le street art inspire par ailleurs l'équipe de la délégation de Montpellier. Un projet est actuellement mené avec une intervenante artiste, « *Cake StreetArt* », qui envisage d'afficher, dans une rue dédiée à Montpellier, une œuvre bâtie à partir d'auto-portraits conçus par chacune des femmes (voir photos).

À Mulhouse, capitale du street art et du graff, près d'une dizaine de femmes arpentent, avec une bénévole et un intervenant, les rues de la ville avec leur bombe de craie pour taguer des murs en passe d'être démolis. Pour la plupart d'origine étrangère, elles découvrent ainsi de nouveaux quartiers, s'approprient de nouveaux repères. Le street art « leur .../...



permet aussi d'exprimer leur créativité », explique Karine, la salariée de la délégation qui prévoit de monter une exposition de photos à partir de leurs créations.

Au Mans, la création est aussi éphémère que délicate. Dans la grande salle de la délégation, elles sont une dizaine de femmes qui s'initient à l'art floral.

Une animatrice spécialisée dans cette discipline se charge de cet atelier où de belles compositions de fleurs embellissent leur quotidien : roses, freesias, marguerites...

En manipulant les fleurs et les feuilles, en mariant les couleurs, en respirant les parfums, les femmes accompagnées par la délégation se reconnectent à la nature. Chacune apporte une touche personnelle à son bouquet, laissant libre cours à son imagination, sachant que le résultat sera toujours joli.

Grâce à ces compositions raffinées, ces femmes ont la possibilité de laisser s'exprimer leur sensibilité. « Cette activité manuelle permet à la personne de vivre une expérience gestuelle, sensorielle, mais aussi relationnelle au sein du groupe », explique Marie-Claude, la déléguée de la Sarthe.

L'art floral permet aux femmes de libérer leur mental, de se valoriser, de reprendre confiance, de s'extraire pour un temps d'un quotidien trop lourd. Et elles repartent avec leur composition florale dans leur logement.



DÉVELOPPER UN SAVOIR-FAIRE EN COUTURE

« Alors que j'étais accompagnée par la délégation, je suivais tous les mois un atelier "brunch couture" qui était organisé par Clémentine, une bénévole, à son domicile ou chez une amie à elle. Pendant six heures, nous pratiquons ensemble de la couture, en nous entraînant mutuellement. Cet atelier m'a été très utile : en effet, j'avais le sentiment de rentrer dans le groupe des gens normaux, insérés socialement. J'ai découvert que je savais faire des objets, comme une trousse par exemple, et que je pouvais les finir, alors que jusqu'alors je ne menais rien jusqu'au bout. Mais le point le plus important : j'ai été très fière de moi ». Stéphanie, délégation du Rhône.

À la délégation de Mulhouse, des ateliers couture sont animés tous les lundis par une professionnelle qui apprend aux personnes accompagnées les différentes techniques de couture. « Cet atelier doit son succès aux résultats qui sont visibles », explique Karine, la salariée. En effet, les femmes ont fabriqué divers objets utilitaires : sacs, trousse, blouses, Snoods (écharpes fermées), étuis

à lunettes, pochettes, porte-monnaie... « À la sortie de chaque numéro de Prostitution et Société, nous envoyons à nos donateurs un exemplaire de la revue, ainsi qu'un objet fabriqué par les personnes ; en signe de reconnaissance », raconte Karine.



RETROUVER SON INTÉGRITÉ CORPORELLE

« Une gynécologue m'a orientée vers une thérapie psycho-corporelle. Je n'ai plus de cauchemars, ni de grosses crises de stress post-traumatique ! C'est miraculeux. »

Elsa, *Prostitution et Société* n°... (1^{er} décembre 2015)

Tous les quinze jours, des femmes accompagnées par la délégation à Mulhouse suivent à la Fonderie, le campus de l'université de Haute Alsace, un atelier de Taï chi et Qi Gong adapté, dirigé par une professionnelle spécialisée dans le handicap.

Les exercices proposés sont adaptés à la problématique des personnes accompagnées par la délégation qui « n'ont pas conscience de leur corps », explique Karine. Durant les échauffements, les personnes sont invitées à toucher les différentes parties de leur corps et à être attentives aux sensations ressenties, ce qu'elles n'ont pas l'habitude de faire. Ces exercices sont également adaptés à la problématique de ces femmes qui ont très souvent des douleurs au dos, au ventre et souffrent de migraines.

Relaxation, massages, sophrologie, hypnose, yoga, taï-chi, Qi Qong, respiration énergétique, gymnastique respiratoire, rebirth, shiatsu...



« Le corps n'oublie rien, mais la conscience oublie vite »
Philippe Lançon
Le lambeau, Gallimard 2019.

Quand la parole est trop difficile ou douloureuse pour s'engager dans une psychothérapie ou une analyse, les personnes peuvent se rapprocher de leur vie psychique par des thérapies dites psycho-corporelles ou à médiation corporelle (voir notre Actu Rencontre p. 8 et 9).

La thérapie psychocorporelle travaille sur le corps pour apaiser les maux de l'esprit. Les techniques employées varient selon les disciplines : mouvement, relaxation, massage...

Les personnes en situation de prostitution ayant subi de forts traumatismes, sont coupées de leur corps qui leur devient étranger. Totalement dissociées, elles subissent la violence, mais ne la ressentent pas : le corps est là, mais l'esprit est ailleurs. Toutefois, « Le corps garde le souvenir des maltraitances subies », explique Laurence Noëlle^[8].

Les thérapies psycho-corporelles soulagent les souffrances ou traumatismes présents dans la mémoire corporelle qui sont à l'origine d'angoisses, de peurs, de cauchemars...

La personne acquiert ainsi une stabilisation émotionnelle, retrouve confiance en elle et parvient à se détacher du passé pour mieux vivre le présent et se projeter dans l'avenir.

[8] *Renâitre de ses hontes*, Laurence Noëlle, Le Passeur, 2013.

MARTINIQUE : UNE APPROCHE MULTI-SENSORIELLE PAR LA CUISINE

Gnocchi à la farine de banane, Tiramisu à la maracuja... Ces recettes inédites qui mélangent les saveurs des Caraïbes, de la Martinique avec celles de l'Italie et d'autres pays, sont expérimentées par les femmes accompagnées par l'équipe de la Martinique. Elles se réunissent tous les mois dans la cuisine industrielle du Secours catholique pour suivre ces « laboratoires du goût ».

Une approche multi-sensorielle qui facilite les apprentissages en sollicitant tous les sens : odorat, goût, vue... Cette méthodologie améliore en particulier la mémorisation des femmes qui ont des difficultés d'apprentissage de la langue française.

« La vie de ces femmes migrantes et en situation de prostitution est rythmée par la violence. Vivant dans des taudis, elles sont en recherche permanente d'argent pour leurs enfants, leur famille, ce qui constitue pour elles une charge mentale importante », commente Lavinia. La responsable de la délégation de Martinique aspire profondément à ce que les femmes concernées puissent s'accorder du temps pour prendre soin d'elles. « Dans ces ateliers, on crée du lien, de la convivialité, on met en valeur la diversité culturelle via les recettes réinventées et testées avec elles », souligne Lavinia, qui regroupe ensuite ces recettes dans une brochure.



EN MOUVEMENT

« C'était trop bien ; On était en pleine nature, à côté de l'eau, et on a fait du bateau, du vélo, on a joué au rugby, on a randonné... loin de tout, de la vie quotidienne, du bruit. Je me sentais tellement bien avec le groupe ! À un moment donné, tu arrêtes de réfléchir, de penser. Et tu profites de l'instant présent. Cela te permet de souffler. Quand je suis rentrée, j'étais un peu triste, j'avais envie de pleurer ».

Maja

La délégation de Paris a organisé, en août 2021, un séjour de trois jours dans un centre de loisirs de la région parisienne. Une dizaine de personnes, dont Maja, ont ainsi pu pratiquer diverses activités sportives, sous la direction d'animateurs de l'UFOLEP (voir Bon à savoir, ci-contre). Ce séjour a rencontré un tel succès que les animateurs ont proposé à certaines femmes de suivre une formation pour devenir animatrices sportives, dès l'obtention de leurs papiers. Deux d'entre elles se sont déclarées intéressées. Quand le sport ouvre des portes...

Ce séjour en centre de loisirs était destiné aux personnes ayant suivi à la délégation les ateliers hebdomadaires de sensibilisation aux activités physiques. Initiative rendue possible grâce à un partenariat avec l'association UFOLEP Île-de-France et à une subvention de la Fondation de France.

Beaucoup d'autres délégations proposent des activités physiques aux personnes accompagnées. Pratiquées à moindre coût, elles permettent de rompre leur isolement et favorisent leur bien-être : en effet, le sport libère les tensions nerveuses, diminue l'anxiété et l'instabilité émotionnelle. Les progrès corporels accomplis contribuent également à acquérir une meilleure confiance en soi.

L'équithérapie pour reprendre les rênes de sa vie

« Je traversais une période de grand flottement, je n'étais pas ancrée dans le sol et j'étais très isolée. Les chevaux aident à remettre les pieds sur terre », témoigne Marine qui a suivi un stage d'équithérapie durant une semaine (voir *Prostitution et Société* n°207).

Tous les jeudis après-midis, deux à quatre femmes accompagnées par la délégation de Paris se rendent dans un centre équestre de Marolles-en-Brie, en région parisienne, où un créneau horaire leur est uniquement réservé. Elles suivent des séances d'équithérapie, sous la direction d'une thérapeute animatrice sportive diplômée et en présence d'un-e membre de l'équipe du Mouvement du Nid.

BON À SAVOIR

♦ Fédération sportive à



caractère social, l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique (Ufolep) propose à des publics précaires l'accès à une pratique sportive de qualité, encadrée par des animateurs·trices professionnel·les. L'association qui est en lien avec la Ligue de l'Enseignement, mène plusieurs ateliers spécifiques en direction des femmes victimes de violences dans la région Île-de-France.

UCPA

♦ Dans le cadre de son programme de

lutte contre les violences faites aux femmes, le Fonds de solidarité de l'Union nationale des centres sportifs de plein Air (UCPA) Île-de-France finance, depuis 2019, des séances thérapeutiques d'équitation ou équithérapie, encadrées par une thérapeute diplômée. L'objectif de ce programme est de permettre aux femmes victimes d'avoir recours au sport pour se reconstruire et s'insérer professionnellement.

PRENDRE SOIN DE SOI

Comme les personnes en situation de prostitution ont souvent un regard négatif sur elles-mêmes, elles peuvent bénéficier de soins particuliers qui leur permettent de se réparer, renouer des liens avec leur corps, leur image... retrouver un peu de dignité. Ainsi, des soins esthétiques, des séances de maquillage qui valorisent, transforment le regard. À la délégation de Paris, les personnes peuvent se rendre à l'association Joséphine Beauté*, pour bénéficier de soins esthétiques (épilation, masque...). Au moment des étrennes, elles reçoivent des produits cosmétiques faits maison de la marque Lush. « Les femmes sont très fières de recevoir un baluchon de produits de luxe », souligne le coordinateur, Benoît, qui les accompagne parfois à la ressourcerie, La petite rockette, à Paris. Dans un espace privatisé à leur intention, les femmes peuvent y faire leur choix de vêtements, sans avoir rien à déboursier. À Montpellier, un vestiaire gratuit est mis à la disposition des personnes dans le locaux de la délégation.

* Joséphine soutient des personnes fragilisées, notamment des femmes, pour qu'elles retrouvent confiance en elles et estime d'elles-mêmes. Pour cela, l'association a développé une approche innovante et unique autour de soins de beauté et de bien-être dispensés au sein de son réseau de salons de beauté solidaires. En lien : www.association-josephine.fr.

Cette initiative est financée depuis 2019 par l'UCPA Sports Loisirs (voir Bon à savoir, page précédente).

Durant cet atelier, les femmes découvrent le centre équestre ; elles apprennent à préparer le cheval, avant de le monter et de faire des promenades en groupe en pleine nature. Selon Benoît, le coordinateur de la délégation Île-de-France, « les progrès des femmes sont fulgurants. En parvenant

à dépasser leur peur du cheval et à l'appivoiser, elles reprennent confiance en elles ».

« On sent les progrès de ces personnes à travers leur posture générale, leur capacité à mieux affronter les difficultés, à se mettre en avant, à prendre la parole », ajoute-t-il. Effectivement, elles apprennent à se fixer des objectifs personnels, à faire confiance à l'autre, au groupe.

CHEMINER VERS SOI

« En partant pour Saint-Jacques je ne cherchais rien et je l'ai trouvé ».

Jean-Christophe Ruffin^[9]

Comme Jean-Christophe Ruffin, médecin et écrivain, Stéphanie a emprunté le chemin de Compostelle. Une idée de sa mère, mais qui a fait son chemin. « Au début, je n'étais pas enthousiaste de partir. Je pensais que je n'arriverais jamais à marcher six jours durant ». Finalement, les deux femmes sont parvenues à parcourir près de deux cents kilomètres, entre Le Puy-en-Velay et Conques ; durant ce long trajet, les liens entre elles se sont beaucoup resserrés.

« Je pensais que je n'étais capable que de me prostituer ; ce pèlerinage m'a permis de réaliser que ce n'était pas vrai, que je pouvais faire autre chose. J'ai pu me libérer de mon passé. Pendant que je cheminai sur le sentier, j'ai pensé à l'avenir, j'ai eu des projets ; j'avais envie de reprendre des études, de trouver un emploi. C'est chose faite : je travaille depuis mars 2020 », raconte Stéphanie.

Comme Stéphanie, Anne Darbes, survivante, a pu laisser sur le chemin de Compostelle « le poids de tout ce qui m'a fait mal durant ces années, pour trouver enfin une certaine sérénité. »

Partie de Burgos, en Espagne, durant l'été 2021, Anne a emprunté la portion la plus difficile du chemin de Compostelle, à savoir la Meseta, ce haut-plateau quasi désertique et très chaud qui s'étend sur la Castille. En un mois, elle a parcouru plus de quatre cents kilomètres, seule, sans croiser beaucoup de randonneurs ni de villages.

« Une portion à la hauteur de la souffrance qu'on porte en soi. Il fallait que je crapahute pour que le pèlerinage soit efficace, que ma souffrance s'évacue. »

« Si les journées étaient très difficiles physiquement, avec de longues distances et beaucoup de montées, je me sentais bien moralement ; je me sentais seule face à moi-même, seule avec l'absolu, sans tricher. J'étais heureuse, en fait. Pour une fois je me sentais propre en marchant. »

Depuis longtemps, Anne avait ce projet qui lui tenait à cœur. En mars 2020, suite à un triple pontage du cœur, elle a considéré cet événement grave comme « un signe du destin ».

« Compostelle est un chemin de méditation. On n'est pas dans la lamentation, mais dans la réparation. À mon retour de Compostelle, je me suis engagée comme bénévole aux Restos du cœur. Sans ce pèlerinage, je n'aurais jamais fait ce choix. »

[9] Jean-Christophe Ruffin, Immortelle randonnée, Compostelle malgré moi. Folio, 2014.

LA MARCHÉ, UN GESTE POLITIQUE

Rosen Hicher, survivante française de 22 ans de prostitution, a décidé en 2014, alors que la loi d'abolition était bloquée entre l'Assemblée nationale et le Sénat, d'entreprendre 765 kilomètres de marche. Partie de Saintes, son dernier lieu de prostitution, elle est allée à pied jusqu'à Paris, accompagnée par divers bénévoles et associations, pour peser sur le débat public et sensibiliser l'opinion à la nécessité d'adopter la loi. Une forme d'engagement total de son corps-politique au service d'une cause, qu'elle reprendra à deux reprises : en 2018 à travers l'Alsace et en 2019 en organisant la première marche mondiale des survivantes de la prostitution, de Strasbourg à Mayence, pour dénoncer la politique réglemmentariste allemande, contraire aux droits humains. Quand une démarche personnelle devient un engagement politique collectif...

