

Madame Marie, une dame au grand cœur

Mise en lumière de Marie, une bénévole de notre école de devoirs, et de la relation qu'elle a entretenue avec nous depuis de nombreuses années.

p 19 - 21

Les statistiques clés de Saint-Josse : une exploration de la commune à travers les chiffres

Plongeons dans les données fascinantes qui dépeignent la dynamique et la diversité de Saint-Josse, une commune aux multiples facettes.

p 4 - 6



Les juniors à Uccle pour un échange intergénérationnel !

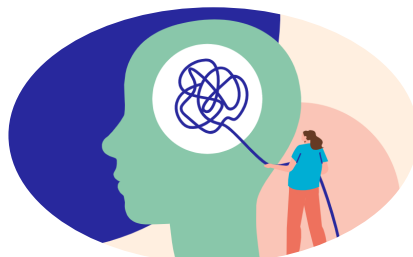
La maison de repos et de soins « Les terrasses des hauts près » nous a ouvert ses portes.

p 22 - 24

Psybru.be Késako ?

Un site qui vise à offrir une aide spécifique pour un éventuel soutien psychologique en fonction de vos besoins.

p 13 - 14



Édito

Bonjour à toutes et tous,

C'est avec un immense plaisir que je vous retrouve pour partager cet éditorial du mois de mai. Au moment où j'écris ces quelques lignes, nous sommes en pleins préparatifs du camp des Grands, qui se tiendra du lundi 28 avril au vendredi 3 mai 2024 à Basseilles, dans la province du Luxembourg. Nous serons accompagnés de 28 jeunes âgés de 12 à 17 ans. Ce camp prévoit une série d'activités en plein air dans le but de faire découvrir à nos Grands la région, son patrimoine et sa culture.

Par ailleurs, le camp vise d'autres objectifs, tels que la création ou le renforcement de la cohésion de groupe et de l'équipe éducative, l'autonomie des jeunes, la valorisation de leurs compétences...

Sans plus attendre, entrons dans le vif du sujet. Notre équipe s'est investie comme à chaque fois pour vous proposer une série d'articles à la fois éducatifs et informatifs permettant une meilleure compréhension de nos actions individuelles et collectives. Vous trouverez ci-dessous, les articles de notre équipe :

Farida nous parle de la notion du temps, devenant éphémère pour certains de nos jeunes et surtout difficile à organiser pour d'autres. Hicham nous livre une interview de Marwan, récemment intégré à notre groupe de théâtre (il

nous fera part de son ressenti et de ses premiers pas dans cette nouvelle aventure).

Neslihan nous recommande un site qui vise à offrir une aide spécifique pour un éventuel soutien psychologique en fonction de vos besoins. Fehmi nous rapporte le ressenti des jeunes étudiants qui nous ont fourni une aide durant les dernières vacances de carnaval. Kamel met en lumière Marie, une bénévole de notre école de devoirs, et la relation qu'elle a entretenue avec nous depuis de nombreuses années maintenant. Asma quant à elle a eu l'opportunité de découvrir avec le groupe alpha une exposition inspirante dont elle nous fait le retour.

Nous clôturons notre tour d'articles avec Coralie, qui nous tient informés des dernières statistiques de la commune de Saint-Josse.

Je vous souhaite à tous et toutes une très belle lecture et vous dis à très vite, en espérant que ces articles vous apporteront autant de plaisir et d'inspiration que nous avons eu à les rédiger.

Ali Abba

Codirecteur



Sommaire

Page 2 Edito

Page 4 - 6 Les statistiques clés de Saint-Josse : une exploration de la commune à travers les chiffres / Coralie DUFLONT

Page 7 - 9 Et si la relève était déjà assurée par les jeunes d’Inser’action ? Voici un retour de l’équipe des castors durant la semaine de carnaval / Fehmi YALCIN

Page 10 - 12 « Marwan, un atout précieux pour notre troupe de théâtre » / Hicham MIRI

Page 13 - 14 Psybru.be Késako ? / Neslihan ERYORUK

Page 15 - 16 La puissance des voix silencieuses : sur le chemin de la lutte pour un avenir juste / Asma FERROUKHI

Page 17 - 18 Le temps, une ressource précieuse à ta disposition ! / Farida CHALLOUKI

Page 19 - 21 Madame Marie, une dame au grand cœur / Kamel EL ISAQUI

Page 22 - 24 Les juniors à Uccle pour un échange intergénérationnel ! / Firdaws MANDOUDANE

Page 25 - 26 Une nouvelle étoile brillante dans notre équipe de bénévoles / Santiago AGUDELO





Les statistiques clés de Saint-Josse : une exploration de la commune à travers les chiffres

Saint-Josse est la commune la plus petite en superficie de la Région bruxelloise, mais elle est très densément peuplée et abrite 2,2 % de la population régionale. Allons creuser et nous intéresser un peu plus à notre petite commune. Attention, il faut garder à l'esprit que ce sont des chiffres datant de 2019 à 2022, donc certaines choses ont changé et certains éléments ne sont pas quantifiables.

Au niveau de la population :

L'âge moyen des habitants de Saint-Josse est de 36 ans et a augmenté ces dernières années. Les personnes vivant seules sont assez fréquentes :

elles constituent 49 % des ménages. En 2022, 29 % des ménages sont composés d'un homme seul et 20 % d'une femme seule, 20 % de deux personnes, 11 % de trois personnes, 10 % de quatre personnes et 10 % de cinq personnes ou plus.

L'espérance de vie des habitants est inférieure à celle de la Région, avec une mortalité plus importante chez les hommes avant 75 ans.

En 2021, le nombre de naissances (378) est supérieur au nombre de décès (154).

Le nombre de personnes venant d'une autre commune belge et s'installant à Saint-Josse (1 932) est inférieur à celui des personnes déménageant ailleurs en Belgique (3 128).

En effet, les mouvements migratoires, les entrées et sorties, sont plus

importants que dans le reste de la Région. La présence de personnes sans-papiers dans la commune serait relativement importante, une donnée difficilement quantifiable mais que l'on peut estimer en partie au vu du nombre de demandes d'aide médicale urgente faites au CPAS.

Au 1er janvier 2022, la commune comptait plus d'hommes que de femmes (110 hommes pour 100 femmes), alors qu'à l'échelle de la Région, les femmes sont majoritaires (96 hommes pour 100 femmes).

Au 1er janvier 2022, 11 950 personnes, soit 44 % de la population de Saint-Josse, étaient de nationalité étrangère.

Au niveau de l'enfance :

Une naissance sur quatre survient dans un ménage composé d'une femme seule, et une sur trois a lieu dans un ménage sans revenus du travail. Au 31 décembre 2020, le taux de couverture en milieux d'accueil de la petite enfance est de 49 places pour 100 enfants de moins de 3 ans, soit une place pour deux enfants de cet âge. Ce taux est supérieur à celui de la Région. Au cours des 10 dernières années, ce taux a augmenté de façon considérable, à la fois grâce à l'augmentation consécutive du nombre de places et à la baisse du nombre d'enfants de moins de 3 ans.

Au niveau de la scolarité :

Au cours de l'année scolaire 2020-

2021, parmi les élèves inscrits, 48 % des élèves de maternelle, 49 % des élèves du primaire et 14 % des élèves du secondaire fréquentaient une école de la commune.

Ainsi, une partie des élèves résidant dans la commune suit sa scolarité ailleurs, mais l'inverse est également vrai.

Le retard scolaire, d'au moins deux ans, dans l'enseignement secondaire parmi les élèves résidant à Saint-Josse-ten-Noode est particulièrement élevé : il concerne 32 % des garçons et 25 % des filles. C'est la commune où le retard scolaire est le plus important.

Au niveau de la mobilité :

Bien que la commune soit peu étendue, elle est relativement bien desservie par les transports en commun. Saint-Josse est la commune la moins motorisée en Région bruxelloise : 69 % des ménages ne disposent pas de voiture.

Au niveau des revenus :

Sur base des statistiques fiscales, c'est la commune où le revenu médian de la population est le plus bas.

Au niveau de l'emploi :

Le taux d'emploi est en général assez bas dans la commune, en particulier celui des femmes : 40 % des femmes (15-64 ans) ont un emploi et parmi ces dernières, près de la moitié sont à temps partiel. De nombreux demandeurs

d'emploi tennodois ont un diplôme non reconnu en Belgique.

Concernant les emplois sur le territoire de Saint-Josse, les postes dans les institutions internationales sont nombreux. La commune se caractérise par une présence très importante du secteur des activités financières, d'assurances et immobilières (41 % des postes).

Les travailleurs tennodois quant à eux sont surreprésentés au sein des activités de services administratifs et de soutien, dans les secteurs de la construction et de l'Horeca.

Au niveau du logement :

Le bâti résidentiel y est majoritairement très ancien : 73 % des bâtiments résidentiels ont été construits avant 1900. Les prix de l'immobilier sont moins élevés à Saint-Josse-ten-Noode qu'au sein de la Région.

Le nombre de logements sociaux est un peu plus faible qu'en Région bruxelloise. Néanmoins, la commune compte un certain nombre de logements communaux et du Fonds du logement, ainsi que des logements privés loués via



des agences immobilières sociales.

En 2022, 1 408 ménages résidant à Saint-Josse, soit 11 % des ménages de la commune, étaient inscrits sur liste d'attente pour accéder à un logement social en Région bruxelloise. Saint-Josse-ten-Noode est la deuxième commune, après Molenbeek, avec la plus grande part de ménages en attente de logement social.

Au niveau des espaces verts :

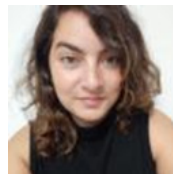
Saint-Josse-ten-Noode est l'une des communes les moins vertes de la Région. La couverture végétale est globalement faible sur l'ensemble du territoire à l'exception du secteur Jardin Botanique et Steurs. La part du territoire constitué d'espaces verts et récréatifs accessibles au public n'est que de 7 %, contre 19 % dans la Région.

En conclusion, comme partout, il y a des côtés positifs mais aussi des côtés négatifs dans notre commune. Certaines choses bougent et évoluent dans le temps, c'est ce qu'il faut retenir.

Et vous, quels sont les chiffres qui vous ont le plus interpellés ?

Coralie DUFLONT

Assistante sociale





Et si la relève était déjà assurée par les jeunes d'Inser'action ? Voici un retour de l'équipe des castors durant la semaine de carnaval

Ce mois-ci, je souhaite faire un retour sur la semaine d'activités des castors. Mais pour changer, je ne vais pas parler des activités, mais des aides animateurs qui nous ont accompagné durant cette semaine.

Nous avons eu un renfort de taille (les Grands du samedi) pour nous accompagner dans les différentes animations proposées aux 30 Castors présents durant la semaine de carnaval. Comme dit auparavant, nous essayons de former un maximum de jeunes pour non seulement leur offrir la possibilité d'acquérir de l'expérience de terrain et de vie, mais aussi pour qu'ils puissent se responsabiliser en gagnant leur propre

argent de poche.

C'est pourquoi, nous avons travaillé en collaboration avec cinq jeunes durant ces dernières vacances où ils ont pu faire une tournante. Avant de passer aux questions que j'ai posées aux jeunes, je tenais à souligner le professionnalisme de ces jeunes, leurs motivations et surtout l'ambiance qu'ils ont apportée dans ce groupe.

Je tenais à les féliciter. Les jeunes en question sont Anas, Yasser, Rania, Sanaa et Reyyan. Quatre jeunes du groupe des grands et un bénévole qui ont la cote auprès des castors et des



éducateurs.

1) Avez-vous ressenti un changement dans votre comportement durant cette semaine d'animation ? Qu'avez-vous ressenti et surtout y avez-vous pris du plaisir ?

Anas : Me concernant, j'ai ressenti un changement de comportement. Lorsque je suis animé, j'aime bien rigoler, prendre du plaisir, ne pas me tracasser, mais quand je suis animateur je me sens beaucoup plus professionnel avec une grosse part de responsabilité. Mais ce n'est pas pour autant que je ne prends pas de plaisir, au contraire, je pense même prendre plus de plaisir que quand je suis moi-même animé.



Rania : Je pense qu'une semaine comme celle-ci m'a permis de me responsabiliser, mais c'est aussi l'occasion de passer de «l'autre côté», celui de l'animation. Personnellement, j'ai adoré animer les jeunes et je prends plaisir à chaque fois ! Ça fait toujours plaisir de voir les jeunes motivés et pleins d'énergie dès le matin, ça donne vraiment la pêche. C'est une émotion indescriptible que d'avoir été une jeune et d'être aujourd'hui l'éducatrice et

l'animatrice d'autres jeunes exactement comme moi il y a quelques années. Je me sens comme une grande sœur vis-à-vis d'eux et je suis si contente qu'ils passent des bons moments avec nous.

2) Par rapport à votre jeu, quelles préparations avez-vous faites et quelles difficultés avez-vous rencontrées durant l'animation ? Étiez-vous à l'aise durant cette semaine ?

Anas : Quelques jours avant notre jeu, nous avons été sur le lieu pour faire un repérage afin de trouver les endroits les plus adéquats. Ce qui m'a paru un peu difficile, est le fait que le jeu plaise à tous, que je ne rencontre pas de problème auquel je n'avais pas pensé (durant le jeu). Il faut vraiment penser à tout. J'étais un tout petit peu stressé et impatient de voir ce que donne le jeu que j'ai préparé.

Rania : Je pense que le seul point négatif à souligner serait le fait que, étant plus jeune, les jeunes, surtout les castors, nous accordent moins d'autorité, mais je suis certaine que cela viendra avec le temps. Pour les points positifs, je pense que notre présence a été positive pour les jeunes car ils voient de nouvelles têtes et on est là aussi pour soutenir les éducateurs principaux. Par rapport à ma participation, j'essaie d'être toujours utile et présente pour les jeunes, mais aussi mes collègues, et je pense en apprendre tous les jours.

3) Quelles difficultés avez-

vous rencontré durant cette semaine ? Quels sont les points positifs et les points que vous devriez améliorer concernant votre propre participation ?

Reyyan : D'abord, je n'ai pas vraiment rencontré des difficultés au point d'être complètement perdue et ne sachant pas quoi faire, mais peut-être que ce qui a été un peu plus difficile pour moi était de fixer des limites avec certains enfants ou de trouver un équilibre lors des « conflits » entre les castors. En ce qui concerne les aspects à améliorer, concernant ma participation, je dirais être plus proactif et autonome, c'est-à-dire ne pas toujours attendre les instructions des autres éducateurs pour pouvoir leur laisser un temps de repos. Cela me permettrait également d'acquérir davantage d'expérience dans ce domaine.



Sanaa : Dans l'ensemble, je n'ai pas rencontré de difficultés. L'ambiance du groupe était très bonne. Les éducateurs étaient engagés et les jeunes participaient beaucoup. Il n'y avait aucun problème dans le groupe. Dans mon cas, je trouve que j'ai un bon contact avec les jeunes. Mais s'il y a quelque chose à améliorer, c'est que j'aimerais mieux m'imposer en tant

qu'éducatrice.

4) Et pour finir, la chose que vous reprenez le plus durant cette semaine ?

Anas : Ce que je retiens le plus durant cette semaine est l'importance du contact direct avec les jeunes. J'ai beaucoup entendu les jeunes s'exprimer de manière orale ou même physique. J'en conclus qu'il est très important d'écouter tous les jeunes et leur faire comprendre qu'ils sont dans un monde où ils sont respectés, mais qu'ils doivent aussi respecter.

Reyyan : Pendant ces 3 jours, j'ai partagé des moments inoubliables avec les castors, les éducateurs et les étudiants. Ce qui ressort le plus pour moi de cette semaine d'animation, c'est la bonne humeur et la motivation contagieuse de chacun, en particulier des enfants.

Sanaa : Je retiens que peu importe la génération, au fond, on reste les mêmes. Je me suis vraiment revue en eux et ça m'a rappelé moi il y a quelques années.

Rania : Ce que je retiens le plus, c'est notre groupe de jeunes hyper motivés et respectueux entre eux, et mes super collègues qui je le pense sincèrement sont géniaux.

Fehmi YALCIN

Educateur





« Marwan, un atout précieux pour notre troupe de théâtre »

C'est avec une immense fierté que je vous présente aujourd'hui le parcours de Marwan, un talent prometteur qui a récemment rejoint notre troupe théâtrale. C'est pourquoi j'ai souhaité interviewer Marwan B., avec le soutien de Youssef B., ce sont deux jeunes que j'accompagne lors de l'activité théâtre que j'anime tous les vendredis soirs. À l'aube de ses 16 ans, Marwan est un nouveau membre de notre groupe depuis quelques semaines. Il fréquente notre A.M.O. depuis l'âge de 7 ans, débutant par les activités des Castors pour ensuite rejoindre le groupe des plus grands.

Qu'est-ce qui t'a poussé à t'inscrire à l'atelier théâtre ?

Je pense que ce qui m'a vraiment donné envie de participer à cet atelier, c'est la pièce de théâtre que j'ai eu la chance de voir lors de l'anniversaire des 30 ans d'Inser'action. La pièce abordait le thème du racisme ordinaire, une thématique qui m'a profondément touché.

La pièce de théâtre t'a donc plu ? Qu'as-tu pensé de la prestation de tes camarades ?

Je connais tous ces jeunes grâce à nos activités communes, et j'ai été agréablement surpris de voir à quel point ils jouaient bien et véhiculaient un message puissant. Je dois admettre que je les avais sous-estimés au début. Leur talent m'a donné envie de rejoindre le groupe.

Penses-tu apporter quelque chose à la pièce ?

Étant le plus âgé du groupe, je pense pouvoir apporter une certaine maturité et sérénité. Je peux également mettre ma propre touche lors des activités, à travers mon jeu et mes idées. Contribuer de façon constructive est essentiel.

Quelles sont tes attentes par rapport à la pièce de théâtre, que penses-tu que cela va t'apporter ?

Je pense que cela va m'aider à surmonter ma timidité, à être plus à l'aise avec des inconnus et être plus sociable. J'espère que l'atelier théâtre me permettra de faire face à mes difficultés.

Que définis-tu par être plus sociable ?

J'ai par exemple parfois une gêne à l'idée de parler aux inconnus dans le métro, de demander le chemin à une personne... Dans un groupe, j'ai plus tendance à laisser les autres le faire.

J'attends donc que l'atelier théâtre « m'ouvre » et me donne l'opportunité de me confronter à mes difficultés.

Tu devras jouer devant différents publics, cela ne t'inquiète pas trop ?

Je sais que ce sera un défi, mais je suis déterminé à le relever. C'est une étape que je suis prêt à franchir.

Et pour appuyer le témoignage de Marwan et nous donner son propre ressenti, je vous propose d'écouter un jeune qui fait partie de la troupe depuis le tout début : Youssef B.

Comment trouves-tu l'intégration de Marwan dans ce groupe ?

Je trouve son intégration parfaite sous tous les aspects. Marwan a vraiment ajouté une dynamique positive au groupe. Il est sérieux et déterminé, toujours prêt à participer aux improvisations. Il a rapidement compris que cela demandait du travail et de l'engagement personnel. Il est ainsi passé de spectateur à acteur dans notre troupe.

Tu as cité une phrase intéressante : « Marwan est passée de spectateur à acteur », peux-tu nous en dire un peu plus ?

Quand Marwan a découvert le travail à fournir, il a compris que cela ne se limitait pas à jouer. Il a montré qu'il était prêt à s'investir. La pièce de théâtre à laquelle il a assisté a clairement suscité son intérêt pour rejoindre notre atelier. Notre pièce a été une véritable vitrine pour attirer de nouveaux participants.

Quelle a été ta réaction en voyant que la pièce de théâtre a suscité autant de réactions positives ?

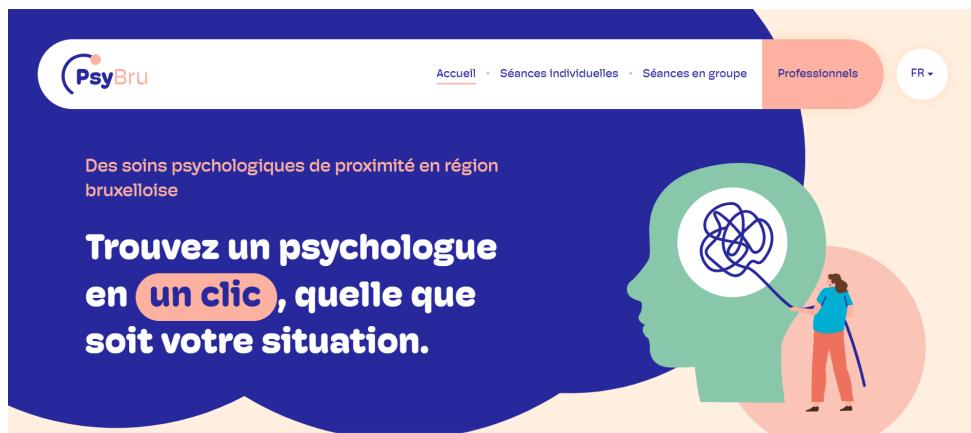
Cela m'a vraiment touché, car cela représentait un énorme investissement pour nous tous. Entre l'école, les activités avec les Grands tous les samedis, apprendre les répliques à la maison, cela représentait un sacré défi. Je suis très fier et honoré de voir que notre travail est reconnu.

Je tiens à remercier Marwan ainsi que Youssef pour leur participation à cette interview. Marwan, je te remercie pour ta confiance et pour ta sincérité, en particulier lorsque tu as parlé de ta timidité et de ton désir de la surmonter. Je te souhaite le meilleur dans ce groupe. Je suis convaincu que tu t'y épanouiras et que tu n'en retireras que du positif, à tous les niveaux.

Hicham MIRI

Éducateur





Psybru.be Késako ?

Bien souvent, les personnes se trouvent confrontées à des épreuves difficiles dans leur quotidien, que ce soit dans le cadre scolaire, familial, amical, professionnel ou même personnel. Du plus grand au plus petit, les êtres humains ont parfois besoin d'effectuer un travail psychologique significatif pour se sentir plus épanouis dans la vie.

À la permanence psychosociale d'Inser'Action, nous sommes en contact quotidien avec une multitude de personnes confrontées à différentes formes de souffrance. Ces récits peuvent graviter autour des thématiques suivantes : les émotions, la maltraitance infantile, la violence conjugale, le harcèlement, les conflits intrafamiliaux, les difficultés comportementales, le décrochage scolaire, les questions liées à l'orientation sexuelle, la séparation parentale, les problèmes de santé, l'anxiété, et bien plus encore.

Heureusement, les psychologues et les psychothérapeutes sont là pour accompagner ces personnes qui traversent une période difficile.

Cependant, il est fréquent d'entendre des personnes ne sachant pas comment trouver un psychologue adapté à leurs besoins. À cet égard je vous recommande de consulter le site internet **Psybru.be**. En cliquant sur les sections « séances individuelles » et « trouver un psychologue » vous pouvez accéder à une liste de professionnel.le.s.

En parallèle, il est également possible de participer à des séances de groupe en cliquant sur l'onglet « séances en groupe ». Vous pouvez affiner vos recherches en sélectionnant l'âge correspondant, la langue souhaitée et la spécialisation en fonction des difficultés rencontrées. Ainsi vous trouverez plus facilement l'atelier correspondant à vos besoins ou à ceux de votre enfant.

Voici les thématiques proposées : les aidants proches, l'anxiété, l'autisme, le burn-out parental, le burn-out professionnel, les comportements à risque, la confiance en soi, le deuil, les difficultés liées à la scolarité, les difficultés liées à la vie professionnelle, les difficultés relationnelles, les douleurs chroniques, la délinquance, les dépendances et addictions, la dépression, le développement de l'enfant, la fatigue chronique, la fin de vie, le genre et la sexualité, la gestion des émotions, le handicap, l'hypersensibilité, l'hypnose, les idées suicidaires, les maladies chroniques, la neuropsychologie, les phobies, la périnatalité, les questionnements spirituels et religieux, le soutien à la parentalité, le TDA/H, les troubles obsessionnels compulsifs, les traumatismes, le trouble de l'adaptation chez l'enfant et l'adolescent, le trouble de l'apprentissage, le trouble de l'attachement, les troubles alimentaires,

les troubles de l'humeur, les troubles du comportement, ainsi que les violences interpersonnelles.

Pour ce qui est du coût des séances en groupe, elles sont gratuites pour les jeunes âgés de moins de 24 ans. En revanche, à partir de 24 ans, le tarif est de 2,50 euros par séance.

Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

Neslihan ERYÖRÜK

Assistante en psychologie



Source : <https://psybru.be/fr#search-engine>



La puissance des voix silencieuses : sur le chemin de la lutte pour un avenir juste

Le mardi 26 mars 2024, le groupe de femmes, membres du groupe alpha, a eu l'opportunité de découvrir une exposition inspirante intitulée «Textile en Lutte pour le Droit au Logement». Organisée par l'équipe de l'éducation permanente de l'asbl Lire et Écrire dans le cadre du renommé «Festival Immense», cet événement culturel a été accueilli à bras ouverts par les apprenantes, malgré la fatigue accumulée pendant le mois de Ramadan et le manque de sommeil.

Sous la recommandation de Carolina, animatrice de l'asbl Eyad, et en présence de Dounia, la stagiaire, les apprenantes d'Inser'Action et d'Eyad asbl et moi avons cheminé vers la Maison des Cultures de Molenbeek pour cette

expérience enrichissante. L'exposition a été le théâtre d'échanges passionnants, mettant en lumière l'engagement des apprenants porteurs de ce projet à travers l'art textile pour sensibiliser aux problématiques de logement.

Témoignage de Fatima : «Même si nous ne savons pas lire et écrire, nous pouvons utiliser l'art pour faire entendre nos voix sur des questions aussi importantes que le logement.»

Jacqueline Michou, représentante de l'asbl Lire et Écrire, a introduit le projet phare de l'exposition, **«Et nous alors, On va habiter où ? Dans le canal ?»**, qui explore les défis rencontrés dans



les logements sociaux et cherche à mobiliser une action citoyenne contre la gentrification à Molenbeek. Les apprenantes ont été captivées par les explications et les projections qui ont jalonné cette exploration des enjeux urbains.



Témoignage de Karima : «C'était dur de tout comprendre, mais ça m'a fait réfléchir. On parle beaucoup de ces problèmes, mais voir des gens comme nous, qui luttent pour faire changer les choses, ça donne de l'espoir.»

Cependant, malgré leur intérêt manifeste, certaines mamans ont éprouvé des difficultés à maintenir leur concentration, confrontées à la densité d'informations et à la durée des présentations. Mais l'exposition a su réveiller leur curiosité et les a menées vers une pièce fascinante où étaient exposées les «1000 poupées en lutte», accompagnées de broderies et d'écrits anciens, témoignages poignants du travail des apprenants en alphabétisation.

Témoignage de Meriem : «J'ai été impressionnée par toutes ces poupées, chacune avec son histoire. Ça m'a rappelé que même les petites actions peuvent faire quelque chose.»

En fin de matinée, j'ai rassemblé toutes les participantes pour un débriefing constructif, offrant l'occasion aux mamans d'exprimer leurs impressions et de soulever d'autres problématiques qui leur tiennent à cœur. Cette démarche souligne l'importance d'un

espace de dialogue pour approfondir la compréhension et favoriser l'expression des voix souvent marginalisées.

Dans l'ensemble, la participation active des mamans, malgré les défis rencontrés, témoigne de leur engagement profond envers leur communauté et de leur désir ardent d'être entendues. Leur présence remarquable souligne l'importance vitale de créer des espaces inclusifs où chacun peut s'exprimer librement, sans crainte ni jugement, et contribuer à façonner un avenir plus juste et équitable pour tous.

Cet événement nous incite également à réfléchir à notre propre implication. Il nous pousse à envisager la mise en place de projets, qu'ils soient initiés par nos jeunes ou par leurs parents, pour continuer la lutte en faveur du droit au logement et d'autres causes essentielles. En gardant en mémoire leur courage et leur détermination, nous sommes inspirés à poursuivre nos actions, toujours dans l'espoir d'un avenir meilleur.

Asma Ferroukhi

Educatrice



Le temps, une ressource précieuse à ta disposition !

Il est souvent difficile de gérer efficacement son temps. Entre les cours, les devoirs, le job étudiant, les activités extra-scolaires, la famille et les amis, il arrive que nous soyons constamment en train de courir après le temps. Il est donc essentiel de bien organiser son emploi du temps afin d'éviter de se sentir dépassé et stressé. Nous avons tous déjà ressenti cette sensation de dépassement et nous savons qu'elle peut être néfaste pour la santé, et avoir des conséquences assez catastrophiques sur nos actions (notamment durant la période d'examens qui approche à grands pas).

Apprendre à bien gérer son temps est une compétence essentielle pour réussir dans ses études et sa vie personnelle. Voici quelques conseils pour y parvenir :

Tout d'abord, il est crucial d'être organisé et de planifier sa journée en fonction de ses priorités de manière équilibrée. Il est recommandé d'utiliser un agenda numérique ou un calendrier pour répartir et visualiser ses tâches afin d'avoir une vue d'ensemble de ce qui est prévu pour la journée. Il est important d'éviter de procrastiner afin de mieux gérer les échéances et les imprévus, tout en profitant pleinement des moments de détente et de loisirs planifiés, sans culpabilité.



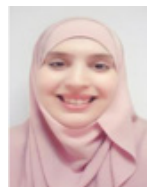
Ensuite, il est parfois nécessaire de refuser les distractions inutiles. Par exemple, lorsque vous avez des objectifs clairs, il est important de se concentrer pleinement sur ce que vous entreprenez à un moment précis.

Enfin, une bonne gestion du temps nécessite une discipline rigoureuse. Il est essentiel d'adopter une bonne hygiène de vie, en veillant à respecter des principes tels que le fait de se

coucher à des heures raisonnables pour commencer la journée en pleine forme, de manger équilibré et de faire de l'exercice régulièrement, que ce soit en marchant ou en pratiquant un sport.

Farida CHALLOUKI

Employée administrative



source Image: <https://www.pexels.com/fr-fr/photo/femme-creatif-smartphone-ordinateur-portable-4050302/>



Madame Marie, une dame au grand cœur

Chaque mois, les travailleurs d'Inser'ac-tion prennent le temps d'écrire un article pour relater les différentes activités et/ou en donnant la parole aux acteurs, jeunes ou moins jeunes, qui gravitent autour de l'institution. Chaque mois, j'essaie personnellement de me triturer l'esprit pour trouver un sujet pertinent qui attirera assez pour être lu, tout en mettant en lumière la parole de notre public. Et bien en ce mois d'avril, j'ai l'immense joie de prendre la plume pour mettre en avant une personne spéciale à mes yeux et tellement importante pour l'institution, notre bénévole Marie.

En effet, Marie vient bénévolement à l'école des devoirs, deux fois par semaine, pour apporter son expérience et son expertise auprès de nos différents groupes. Elle est une ressource rare et tellement précieuse, que ce soit avec notre public de primaire, mais également avec les jeunes du secondaire, avec qui elle a noué un attachement tout particulier. Dans cet article, je vais vous retranscrire la petite interview, via trois questions, que Marie a bien voulu m'accorder, histoire d'en apprendre un peu plus sur son vécu, son histoire avec l'institution mais également son avis sur l'école des devoirs et les jeunes qui la composent.

K : « Bonjour Marie, pour ceux qui ne te connaissent pas, pourrais-tu te présenter et nous raconter ton parcours ? »

M : « Bonjour, et merci pour ce petit entretien. Je m'appelle Marie Evens, je suis française d'origine. J'y ai fait mes études secondaires et universitaires et puis j'y ai rencontré mon mari, qui est belge. Je suis donc venue m'installer et vivre à Bruxelles, et nous avons eu trois enfants. Au niveau de mon parcours professionnel, j'ai eu la chance d'enseigner les sciences dans une école secondaire d'Etterbeek, jusqu'à ma pension. D'ailleurs, j'ai gardé un bon contact avec certaines collègues, que je revois de temps en temps. »

K : « Nous avons la chance d'avoir ta présence, à raison de deux jours par semaine. Peux-tu nous raconter ton histoire avec l'institution ? »

M : « J'ai été contactée pour participer à l'école des devoirs, qui avait été créée par Monsieur Pierre, un ancien ensei-



quelques mots, l'école des devoirs et les jeunes, ce serait quoi ? »

M : « L'école des devoirs est précieuse pour les jeunes. Elle permet à ceux qui sont en difficulté de se faire aider, et c'est primordial pour le public avec lequel nous travaillons. De plus, je remarque que la plupart des jeunes sont très motivés et ils évoluent positivement, c'est un réel plaisir de les voir s'épanouir. Je trouve que les éducateurs ont su créer une ambiance chaleureuse et je n'ai jamais entendu de disputes entre les jeunes, ce qui est très rare, surtout à leur âge. Pour conclure ma pensée, je trouve que l'école des devoirs joue un rôle très important dans l'éducation des jeunes, à la tolérance, au respect, mais aussi à la nécessité de l'effort. Sans oublier le contact et l'échange avec les parents pour un meilleur soutien à la parentalité. L'école des devoirs, c'est tout ça ! »

gnant. À l'époque, elle se situait rue Godefroid de Bouillon. D'ailleurs, au début, les bénévoles étaient tous des retraités, qui, comme moi, avaient envie de donner de leur temps pour aider les jeunes. Par la suite, Mohamed Lammat est venu se joindre à nous, Inser'action avait repris la direction de l'école des devoirs et nous sommes venus compléter les activités qui existaient. »

K : « Qu'est-ce qui te motive à venir, semaine après semaine ? »

M : « Eh bien je me sens utile, j'aime pouvoir aider les plus jeunes dans les différentes difficultés scolaires. Je garde ce plaisir, semaine après semaine. En effet, Inser'action est un peu comme une famille, je me suis toujours sentie bien accueillie, que ce soit par l'équipe éducative mais également par les plus jeunes. Alors oui, en conclusion je dirais que le fait de me sentir utile pour l'autre, tout en l'aidant est ma principale motivation. Et puis, le fait de venir me permet de rester active, que ce soit au niveau physique et intellectuel. »

K : « Enfin, si tu devais définir, en

En plus de cette interview, voici quelques petits mots que certains jeunes de l'école des devoirs m'ont délivré au sujet de Madame Marie :

Younes : « J'aime beaucoup Madame Marie. Je trouve qu'elle est très gentille et très intelligente. Lorsqu'elle est là, je vais directement m'asseoir à sa table pour travailler mais aussi pour parler un peu de la vie. J'aime beaucoup parler de l'actualité et de tout ce qui se passe dans le monde. J'ai beaucoup de respect pour Madame Marie, et pas seulement pour l'aide au devoir, mais aussi pour les moments d'échanges. À la fin, si j'ai fini mes devoirs, je prends toujours un peu de temps pour rigoler et blaguer avec elle. »

Mohamed : « Madame Marie est très gentille, très clément et très serviable. C'est quelqu'un de passionné, qui a le cœur sur la main. En plus, elle sait beaucoup de choses, et elle maîtrise plusieurs cours différents. C'est toujours un plaisir de travailler avec elle, elle nous aide énormément. Elle a réussi à s'intégrer aux différents groupes, malgré l'écart d'âge, elle remet facilement le cadre, on l'écoute et on la respecte. »

Lina : « Je trouve que Madame Marie est une femme très sympathique et très chaleureuse. Lorsque je travaille avec elle, je sens que je m'instruis petit à petit, je suis là depuis plusieurs années et elle a toujours été là, ça témoigne de sa motivation. On sent que c'est une personne qui vient bénévolement avec le cœur et non par obligation, je pense que tous les jeunes se sentent directement plus touchés. En bref, je trouve que Madame Marie est une personne dotée d'une grande sagesse et avec qui on progresse jour après jour, grâce à ses explications et aux discussions que nous pouvons avoir avec elle. »



Anas : « Lors de mon premier jour à l'école des devoirs, Madame Marie était déjà présente. Je la vois comme une personne pleine de sagesse, avec son sourire et sa motivation. Depuis le début, elle a toujours eu une bonne relation avec les jeunes, sans exception, je ne pense pas trouver une personne qui a eu de mauvais moments avec elle. Lorsque nous avons besoin d'aide, elle est là et ses explications sont toujours claires et nettes, c'est parfois plus simple de comprendre la matière avec Marie qu'avec certains professeurs, elle a une super pédagogie. Actuellement, dès que Madame Marie est présente, j'aime m'installer à côté d'elle en discutant et en se racontant nos vies, c'est toujours agréable. »

Dans sa célèbre chanson « Marie », Johnny Hallyday chante : « Oh Marie, si tu savais. Tout le mal que l'on me fait »

Eh bien, au nom de toute l'institution, professionnels, jeunes et parents, nous aimerions te dire :

« Oh Marie, si tu savais. Tout le bien que tu nous fais »

Tout simplement, merci.

Kamel EL ISAOUI

Educateur





Les juniors à Uccle pour un échange intergénérationnel !

Lors des vacances de carnaval, la maison de repos et de soins « Les terrasses des hauts prés » nous a ouvert ses portes pour nous accueillir, nous, éducateurs accompagnés de nos juniors. Cet échange a pu être permis par la collaboration d'Inseraction avec l'éducatrice en place, Amal. Nos juniors ont donc pu bénéficier de l'opportunité de partager des moments de rires, de joie et de jeux avec les personnes âgées résidant sur place. Nous avons donc eu la chance d'animer, de participer et de voir plusieurs générations se confronter et échanger dans la joie et la bonne humeur.

Tout d'abord, pourquoi un échange intergénérationnel ?

L'échange intergénérationnel permet

aux enfants de s'ouvrir à un autre public et par conséquent à un autre style de vie, de perceptions. Autant les personnes âgées que les enfants ont énormément de choses à apprendre vis-à-vis du public en face de lui. Ce qui a notamment été remarquable lors de notre activité jeux de société. Parfois les enfants avaient du mal à s'exprimer ou trouver les mots justes et les personnes âgées étaient présentes pour les aider et compléter leur phrase. Ainsi, les enfants ont pu apprendre de nouveaux mots et une manière différente de s'exprimer et les personnes âgées ont pu partager leurs connaissances et leurs savoirs.

De plus, il s'agissait d'un moment de partage et de transmission de valeurs et de cultures différentes. En effet, la maison de repos se situe à Uccle et nos jeunes habitent essentiellement dans la commune de Saint-Josse ou dans les communes avoisinantes ce qui constitue



déjà en soit un partage de culture. En plus de la localisation, il y a un mélange de cultures au niveau ethnique. La plupart des personnes âgées sont d'origine européenne tandis que nos juniors ont des origines issues d'Afrique et d'Asie. Ce qui a permis d'avoir, une nouvelle fois, une multiculturalité et un partage des cultures. Cela a commencé déjà lors de la présentation de chaque membre dans les sous-groupes lorsque chacun a dû donner son prénom. Les enfants ont été questionnés sur l'origine de leur prénom et de fil en aiguille, une relation a commencé à s'installer, par l'intérêt de chacun porté à l'autre. Ce qui était exactement l'un des objectifs prévus.

Des jeux de société pour mieux rapprocher.

Une fois l'activité lancée, nous avons pu très vite nous apercevoir que l'échange coulait de source, il était très fluide et ce, sur les différentes tables. Il est vrai que par moment, les jeux proposés n'ont pas fait l'unanimité car certains résidents ne comprenaient pas forcément toutes les règles ou parce

qu'ils préféraient tout simplement observer mais ils y prenaient tout de même du plaisir.

J'ai pu par la suite reprendre contact avec l'éducatrice en place dans la maison de repos, Amal, afin d'avoir un écho des retours des résidents et du sien aussi. Lorsque je lui ai demandé quel a été le retour des personnes âgées elle m'a expliqué qu'il était entièrement positif pour le coup, qu'aucun résident ayant participé à l'échange intergénérationnel n'a exprimé un ressenti négatif. Je lui ai donc demandé de m'en dire plus.

Elle a ajouté que les personnes âgées étaient super contentes de voir des enfants de manière générale mais que dans ce cas précis, ils l'étaient d'autant plus car c'est assez rare qu'ils puissent échanger avec des enfants aussi petits. La venue de nos juniors dans la maison de repos leur a permis de changer un peu leur routine en leur permettant de se remémorer de bons souvenirs, soit d'eux, soit pour certains du temps où ils s'occupaient d'enfants de l'âge de nos juniors.

D'après Amal, cet échange intergénérationnel leur a permis aussi d'avoir un partage, mais aussi de se rappeler de certaines choses, de mobiliser leur capacité de mémorisation et de réflexion qui peut être impactée par leur pathologie ou simplement par leur âge avancé.

De par ce fait, ils ont donc exprimé leur ressenti et de se sentir utiles auprès des enfants. Ils étaient enjoués à l'idée

de pouvoir participer à nouveau à une autre activité intergénérationnelle aussi bien avec nos juniors qu'avec un autre groupe de jeunes qu'Inser'action pourrait proposer.

J'ai donc poursuivi la discussion en lui demandant qu'elle était son ressenti à elle et sa vision de cet échange désormais avec le recul. Amal m'a répondu que tout comme pour les résidents son retour ne peut être que positif. Elle a pu se disputer sur les différentes tables de jeux et dans chacune d'elles, elle a pu observer que le partage était fluide bien qu'elle ait dû intervenir à certains moments afin que le discours soit équitablement redirigé. L'éducatrice ajoute qu'elle s'est elle-même prêtée au jeu car l'ambiance était très agréable.

Enfin, Amal, a expliqué que la relation intergénérationnelle est une richesse pour les deux publics bien que l'on ne s'en rende pas forcément compte. Les personnes âgées ressortent, de cet échange hyper contents avec l'impression d'avoir fait quelque chose de leur journée. Ce qui est génial selon elle car cela veut donc signifier qu'ils ont réussi à sortir de l'isolement pour elle et que leur confiance en eux a été revue à la hausse.



Et nos juniors qu'est ce qu'ils en ont pensé ?

J'ai pu prendre la température à chaud de nos juniors une fois l'activité terminée. En effet, une fois dans le train, nous les avons questionnés sur leur ressenti à la suite de cette activité. La réponse était unanime : « c'était trop bien ! ». Bien entendu, le ressenti de nos juniors n'était pas aussi développé et explicite que celui des personnes âgées mais il n'en reste pas moins important et positif. Bien que l'expression des sentiments de façon verbale soit plus délicate avec nos juniors, ils sont tout de même très expressifs par leur non-verbal. Ils étaient fort excités et enjoués. Ils souriaient constamment, s'intéressaient aux résidents, leur faisaient des blagues, les sollicitaient pour de l'aide ou encore les aidaient.

Une chose est sûre, à la fin de cette journée, après avoir reçu gentiment une citronnade ou une grenadine ainsi que des bisous et des câlins de la part des personnes âgées, aussi bien les juniors que pour les seniors, le sourire était scotché aux lèvres et l'envie d'organiser à nouveau une activité de ce genre prochainement était la demande la plus récurrente.

Firdaws MANDOUDANE

Educatrice





Une nouvelle étoile brillante dans notre équipe de bénévoles

Au cœur de notre équipe de bénévoles se trouve une jeune qui témoigne de la véritable essence de notre engagement. Rania Boutaybi incarne cette transition remarquable, ayant débuté son parcours avec nous bien avant de rejoindre nos rangs en tant que bénévole cette année.

Cet article inspirant prend son envol lors d'un événement marquant au Théâtre Océan Nord, où Rania a remporté un prix pour un concours d'affiche. Cet accomplissement a été bien plus qu'une simple reconnaissance de son talent artistique.

C'est pourquoi, à travers cette interview, nous avons l'opportunité de revenir sur son expérience dans le concours d'affiche au Théâtre Océan Nord et d'explorer son nouveau rôle en tant que bénévole.

Peux-tu nous raconter ton expérience lors du concours d'affiche au Théâtre Océan Nord et ce que cela représente pour toi d'avoir remporté ce prix ?

Rania : « Quelques amis et moi avons eu la chance de participer à une activité de création d'affiches pour un festival au Théâtre du Nord. Nous avions à notre disposition différents matériaux pour réaliser nos affiches en utilisant le principe du collage, en regroupant les différents thèmes du festival.

J'ai beaucoup apprécié cette expérience et c'était amusant de retrouver le plaisir du dessin et du coloriage comme lorsque nous étions petits. Je suis vraiment contente car malgré le peu de temps dont nous disposions, j'ai réussi à inclure sur mon affiche les éléments les plus importants, ce qui m'a permis de remporter le deuxième prix. Ça m'a fait très plaisir, évidemment, et en parlant de prix, je suis récemment allée le récupérer.

En tant que passionnée de lecture, j'ai été ravie de me rendre à la Librairie Brin d'Acier, où le très gentil libraire m'a offert deux livres. »

Qu'est-ce qui t'a motivé à passer d'animée à bénévole avec nous ?

Rania : « Ce qui m'a motivée à devenir bénévole chez Inser'ction, c'est avant tout mon amour pour les enfants. Cela peut sembler un peu pompeux ou gngnngnan, mais j'apprécie énormément l'énergie des enfants (même lorsqu'ils sont débordants, je trouve que cela donne de la vitalité).

Ils ont toujours une réflexion ou un mot qui fait sourire, et avoir la possibilité de m'occuper d'eux, comme on s'est occupé de moi dans le passé, est un privilège pour moi aujourd'hui.

Malgré le fait qu'il s'agisse d'enfants et que les chamailleries et l'excitation constante soient toujours présentes, je trouve que j'apprends constamment en leur compagnie. C'est un cadre différent de celui de l'école, de la maison ou même du milieu des adultes, et cela enrichit ma vie de manière unique.»



Dans ton nouveau rôle de bénévole quels sont tes objectifs pour contribuer à nos missions et comment comptes-tu t'y prendre ?

Rania : « Dans mon rôle de bénévole, j'aimerais continuer à être utile et à prouver que j'ai ma place. Malgré mon jeune âge, je veux démontrer que je peux être sérieuse et mature lorsque cela est nécessaire, et être considérée comme une collègue à part entière, plutôt que simplement comme une jeune de 17 ans.

L'un de mes objectifs serait également de mieux marquer la distinction entre mon rôle de jeune bénévole et celui d'éducatrice. En effet, les enfants ont parfois tendance à profiter de mon jeune âge pour essayer de m'amadouer, etc. Je souhaite donc être plus ferme dans ce domaine. »

L'histoire de Rania, passant de bénéficiaire à bénévole, reflète notre engagement. Son succès au concours d'affiche la beaucoup touchée, elle, amatrice de lecture. Son amour pour les enfants la pousse à être sérieuse malgré son jeune âge. Elle incarne notre conviction que chacun, quel que soit son parcours, peut contribuer à notre institution.

Santiago AGUDELO

Educateur





Utilisation des photos et textes présents dans le journal

Tous les textes, documents pdf, illustrations, photos, logos présents dans ce journal appartiennent à l'asbl Inser'Action. Toute utilisation doit être autorisée.

Nous avons, dans la mesure du possible, demandé aux personnes représentées sur les photos leur accord. Toute personne figurant sur une photo peut demander le retrait du cliché de nos pages en adressant une simple demande au secrétariat dont l'adresse est reprise ci-dessous.

Les photos présentes sur le site et dans le journal ne sont qu'illustratives et non exemplatives. Toute ressemblance entre les personnes qui s'y trouvent et les situations décrites serait purement fortuite et involontaire.

Inser'action asbl

Siège social / permanence sociale / administration

48, rue Saint-François

1210 Saint-Josse-ten-Noode.

Atelier / activités collectives

10, rue Saint-François

1210 Saint-Josse-ten-Noode.

Téléphone : 02/218.58.41

Email: info@inseraction.be

Site: www.inseraction.be

Facebook, Instagram, TikTok : @InseractionAmo

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de l'ONE, de la Région de Bruxelles-Capitale, de la Commission communautaire française, de la Commune de Saint-Josse-Ten-Noode et du service Arc-en-Ciel.

