



DÉCEMBRE 2022 Volume 34/2

L'union fait la force : on a tous besoin des autres et les autres ont besoin de nous

Les humains sont des êtres sociaux. Le psychologue, Abraham Maslow nous apprend qu'après la nourriture, le logement et la sécurité, nous avons besoin d'amour et d'un sentiment d'appartenance. Le poète John Donne dit « Aucun homme n'est une île ». La philosophie Ubuntu dit: « Je suis parce que nous sommes ».

De nombreuses opinions ont été exprimées tout au long de la pandémie, mais un constat ressort clairement : l'isolement a un grand impact sur notre bien-être physique et émotionnel. Quand on pense aux personnes en situation d'itinérance, la première chose qui nous vient à l'esprit est souvent l'absence d'un foyer. **Toutefois, le premier maillon**

de la chaîne d'événements qui mène à l'itinérance c'est l'isolement. Les femmes qui composent avec des difficultés financières, la violence conjugale, des problèmes de santé mentale ou qui viennent d'arriver au pays peuvent avoir de la difficulté à maintenir un réseau de soutien. Si elles n'ont personne vers qui se tourner, leurs craintes et leurs sentiments négatifs peuvent avoir des conséquences néfastes pouvant mener à l'itinérance.

Chez Logifem, nous reconnaissons le pouvoir de la communauté. Nos efforts visent à créer et maintenir un milieu accueillant et inclusif.

Nous soutenons et entretenons notre communauté d'innombrables façons.

Nous offrons des câlins quand quelqu'un est triste. Nous écoutons quand quelqu'un a besoin de ventiler. Nous mangeons ensemble. Nous rions, dansons et chantons pour nous détendre. Nous favorisons le développement du sentiment d'appartenance et de participation en assignant aux résidentes des tâches quotidiennes. Nous encourageons la communication ouverte par des réunions avec les résidentes pour discuter de ce qui fonctionne et ce qui doit être amélioré.

À leur arrivée, ayant vécu des périodes d'isolement, de nombreuses femmes se sentent extrêmement seules. Tout d'un coup, elles font partie d'une communauté qui comprend leurs différents besoins à la lumière d'expériences passées, et cela peut changer leur vie.

Durant le temps des fêtes, les gens qui ont un réseau familial et d'amis célèbrent ces liens de diverses façons. Ils partagent un repas et échangent des cadeaux, ils discutent au téléphone ou s'échangent des cartes. Pour celles et ceux qui n'ont personne, cette période les confronte plutôt à leur solitude. Pour cette raison, Logifem essaie de réunir les femmes pour leur permettre de vivre ensemble des beaux moments. Grâce à notre généreuse communauté, une fête est organisée pour toutes les résidentes et leurs enfants qui sont passés chez Logifem durant l'année. La veille de Noël, il y a des cadeaux sous le sapin et le lendemain un repas spécial est servi.

Dans le présent numéro, nous partageons les histoires de trois résidentes pour qui l'occasion de faire partie d'une communauté et de tisser des liens s'est avérée, de manière inattendue, source d'espoir et de renouveau.



Des mères qui soutiennent d'autres mères



Nous nous entraïdons. On s'occupe des enfants les unes des autres, on partage des collations et on cuisine ensemble. On sort même ensemble. On est devenu une petite famille.

Sonja est arrivée chez Logifem au point le plus bas de sa vie, dit-elle. Après une expérience horrible avec un propriétaire malhonnête, elle n'arrivait pas à trouver un logement abordable pour elle et son fils. Un temps, ils ont fait du « couchsurfing », mais Sonja savait que ça ne pouvait pas durer. Elle était très déçue d'elle-même, non seulement parce qu'elle avait tout perdu, mais parce qu'elle devait maintenant chercher de l'aide auprès d'un refuge pour femmes.

C'est le pavillon La lumineuse de Logifem qui a accueilli Sonja et son fils. Elle était soulagée d'être en lieu sûr avec son fils. De nature timide, déprimée et stressée à cause de l'expérience qu'elle avait vécue, elle ne s'attendait pas à se faire des amies.



À mesure qu'elle s'habitait à son nouveau milieu, Sonja voyait bien que d'autres résidentes de La lumineuse étaient dans des situations semblables à la sienne, ce fut d'un grand soulagement; elle n'était pas la seule.

Pour la première fois de sa vie d'adulte, Sonja commençait à ressentir un sentiment d'appartenance.

Tout naturellement, des liens se sont tissés avec d'autres mères, qui vivaient toutes des moments difficiles. Elles s'encourageaient de différentes manières, échangeant des trucs pour amener leurs enfants à manger certains aliments, partageant des tâches selon leurs horaires et, parfois, discutant jusqu'aux petites heures du matin.

« Il n'y a pas de jalousie, de concurrence ou de racisme. Les gens sont gentils », remarque Sonja.

Elle a trouvé aussi extrêmement rassurant de savoir qu'il y a toujours quelqu'un à qui elle peut parler. Qu'il s'agisse d'une intervenante ou d'une autre résidente, la maison regorge de personnes attentionnées qui sont là pour écouter et qui comprennent ce qu'elle vit.

« La maison est rayonnante et paisible », dit-elle en souriant.

Une description étonnante sachant que 12 enfants vivent à La lumineuse !





Se réunir pour célébrer en communauté



Chez Logifem, Neeli a trouvé une communauté alors qu'elle s'y attendait le moins.

Après des années à être contrôlée par sa famille, Neeli n'en pouvait plus. Les valeurs de sa famille étaient trop différentes des siennes et l'empêchaient de vivre la vie qu'elle voulait. Elle voulait être libre de choisir la personne qu'elle marierait, quelqu'un qu'elle aime. Sa famille gardait Neeli captive parce qu'elle refusait un mariage arrangé.

Neeli savait que la seule option était de partir. Une nuit, au risque de sa vie, elle est sortie par une fenêtre et s'est enfuie en courant. Elle n'avait ni téléphone, ni tablette, ni clé de voiture, toutes ces choses lui ayant été enlevées.



« En y repensant, c'est difficile de croire que ma propre famille me maltraitait », dit-elle.

SOS violence conjugale est intervenu et a aiguillé Neeli vers Logifem.



J'étais brisée, explique-t-elle. J'avais tant perdu durant cette expérience : ma famille, mes amis, ma confiance en moi.

Quand Neeli est arrivée chez Logifem, ça brassait dans sa tête. En plus de plonger dans l'inconnu, elle planifiait aussi de se marier lors d'une cérémonie virtuelle privée quelques jours plus tard. Comme elle pensait que le mandat de Logifem ne comprenait pas les mariages, elle n'a parlé de son projet à personne. Adela, son intervenante, a toutefois eu vent du mariage et a immédiatement offert de l'aider. La communauté de Logifem avait vécu des collations de grade, des naissances, la réunification de résidentes avec leurs enfants, mais jamais un mariage ! Elle s'est rapidement mobilisée et les préparations pour le premier mariage chez Logifem étaient en cours !

Adela a tout d'abord fait des suggestions à Neeli pour l'aider à trouver une robe et des fleurs. Le jour de son mariage, Neeli



s'est levée à 3 h (le mariage avait lieu à 5h30) pour se préparer, accompagnée par Jane, une autre intervenante qui l'a aidée avec sa robe. Après la cérémonie, une célébration spéciale marquée par l'esprit de communauté et saupoudrée de traditions nuptiales a eu lieu grâce à l'équipe. Les résidentes se sont rassemblées pour applaudir la nouvelle mariée alors qu'elle entrait dans la salle commune au son de la Marche nuptiale, accompagnée de ses intervenantes. Un gâteau spécial a été servi et Cyrille, notre photographe bénévole, s'est occupé des photos de mariée officielles.

Neeli pensait qu'elle vivrait cette journée spéciale seule. Après tout, le personnel et les résidentes la connaissaient à peine. Ce fut très touchant pour elle de les voir se mobiliser pour célébrer avec elle et un bonheur pour nous de partager sa joie.





Vivre en communauté brise l'isolement



Quand je suis arrivée chez Logifem, j'avais perdu tout espoir, je me sentais seule et je n'avais aucun sentiment d'appartenance. Tout ça a changé!

Avant de déménager à Ottawa, Estelle considérait Montréal comme sa maison. Mais le temps passé à Ottawa avait été difficile et elle savait qu'elle aurait besoin de soutien affectif et psychologique pour se réinstaller à Montréal.

« J'avais habité 20 ans à Montréal, mais je ne connaissais personne, je ne faisais pas partie d'une communauté. Je me demandais souvent ce qui clochait chez moi. »

Estelle a grandi en se faisant dire qu'elle était difficile et déraisonnable, ce qui a eu un grand impact sur son estime de soi. Son manque de confiance l'a menée à accepter des relations marquées par la violence



émotionnelle. Ce n'est qu'après un diagnostic de trouble bipolaire à l'âge adulte qu'elle a commencé à se comprendre. Elle avait alors passé une bonne partie de sa vie isolée à la maison et ne répondait pas au téléphone. Elle aurait aimé avoir des amies, mais l'anxiété sociale et la dépression l'empêchait de connecter avec d'autres personnes.

Quand elle est arrivée chez Logifem, Estelle passait la majeure partie de son temps dans sa chambre. L'idée d'interagir avec autrui la rendait nerveuse. Andrea, son intervenante, l'a aidée à s'ouvrir.

« Ses encouragements m'ont amenée à réaliser que je devais sortir, dit Estelle.

Elle m'a aidée à reconnaître que le passé est passé et que je dois vivre au présent. C'est correct de commencer un nouveau chapitre. Il n'est pas trop tard. »

Estelle est aujourd'hui bénévole dans une banque alimentaire. Elle siège aussi à un comité qui organise une collecte de fonds pour la Fondation canadienne des femmes. Elle s'est mise au tricot qu'elle pratique en groupe et elle a récemment trouvé une église qu'elle aime dans le quartier.

« La maladie mentale isole, dit Estelle. Grâce à Logifem, je ne me sens plus aussi seule. »

Depuis 1988, Logifem compte sur le soutien et l'engagement de milliers de personnes pour offrir un hébergement et des soins à des femmes et enfants en difficulté.

Pour en apprendre davantage sur Logifem et le soutien qu'offre notre merveilleuse communauté à nos résidentes, suivez-nous sur Facebook et Instagram. Vous pouvez également visiter notre site web pour plus d'information ou pour faire un don : www.logifem.org. Tous les dons, petits ou grands, sont acceptés avec gratitude.



MERCI * * * * *

Photographe : Cyrille Jodas

Infographie : Patricia Rotschild Designs

Traduction : Nathalie Marchildon

CP72108, 151 Atwater
Montréal, QC H3J 2Z6

T: 514.510.7772

