

CHEZ NOUS



514 510-7772

info@logifem.org



Il y a des événements qui changent une vie comme partir à l'étranger, tomber en amour ou retourner aux études. Pour Sheila, Adeline et Tima, ce fut leur séjour à La lumineuse, notre refuge dédié aux femmes avec enfants. Elles y ont trouvé refuge et sécurité, mais surtout, une communauté.

Dans ce bulletin des fêtes, nous revenons sur le thème du **pouvoir de la communauté**. Nous voyons comment les femmes et les enfants de nos services peuvent être influencés positivement par une communauté bienveillante. En effet, qu'il s'agisse d'un séjour pouvant aller jusqu'à un an dans nos refuges, *La lumineuse* et *Maison Benoy*, ou jusqu'à trois ans dans nos appartements de transition, avoir un cercle de soutien est crucial à la guérison et à l'épanouissement personnel.

Notre nouveau projet de logement permanent

C'est pourquoi nous sommes absolument ravis d'ajouter 35 unités de logement permanentes à nos services, qui ouvriront à l'automne 2024. Les relations avec les voisins donneront aux femmes la possibilité de bâtir un réseau de soutien social, de partager des ressources et de créer un sentiment de sécurité à long terme.

Vous découvrirez le pouvoir transformateur de la communauté en lisant les expériences de Sheila, Adeline et Tima à *La lumineuse*.

Avant de débiter, présentons *La lumineuse*

Ce refuge peut accueillir jusqu'à 7 femmes avec enfants. il dispose d'une cuisine et d'un salon commun et chaque femme a une chambre privée. Selon l'âge et le nombre d'enfants, une famille peut occuper une ou deux chambres. Le dîner est fourni et les femmes sont responsables de leurs autres repas.

Merci aux bénévoles

Photographie : Cyrille Jodas
Traduction : Nathalie Marchildon



Il y a un an, Adeline, Sheila et Tima sont arrivées à La lumineuse avec leurs enfants sans trop savoir ce qui les attendait, mais heureuses de pouvoir y envisager un avenir meilleur.

Le mariage d'Adeline était un échec. Elle avait déménagé, quatre fois en un an, avec ses trois enfants.

Sheila, qui venait d'être évincée, était renfermée et méfiante.

Tima, qui avait quitté une situation de violence conjugale, parlait peu et était ébranlée.

Toutes trois avaient connu les difficultés financières propres aux mères monoparentales. Elles s'efforçaient de prendre soin de leurs enfants tout en composant avec leurs traumatismes. Elles étaient épuisées et anxieuses.

Ces trois femmes nous ont raconté comment elles s'étaient rencontrées et elles nous ont signifié l'importance de pouvoir tisser des amitiés et d'intégrer un cercle de soutien durant leur séjour à *La lumineuse*.

Adeline avait toujours vécu au sein d'une communauté et était habituée à prendre soin des autres. De nature chaleureuse et grégaire, elle a le pardon facile et ne juge pas.

Sheila se souvient que, à son arrivée, elle était presque tout le temps cloîtrée dans sa chambre. « *Je ne m'ouvre pas facilement, j'étais renfermée sur moi-même, je n'avais aucune envie d'échanger.* » Malgré les efforts d'Adeline pour l'approcher et la faire sortir de sa chambre, elle résistait. « *Je ne lui faisais pas confiance, je me méfiais, sa gentillesse devait cacher quelque chose.* »

Tima, qui n'a pas tendance à faire les premiers pas, mais est réceptive quand on l'aborde, a apprécié la gentillesse d'Adeline. Parler avec Adeline et se sentir écouté lui était d'un grand réconfort.

La persistance dont a fait preuve Adeline pour intégrer Sheila aux amitiés naissantes a finalement porté fruit le jour où cette dernière est tombée malade et ne pouvait pas s'occuper de sa fille. Adeline n'était pas disponible pour la garder, mais a demandé à Tima d'aider Sheila puisque leurs filles étaient déjà amies.

Par la suite, les deux mamans ont commencé à se parler de plus en plus à mesure que l'amitié de leurs filles se développait. Les deux mères intervenaient parfois lors des petites disputes entre les filles. Elles ont appris à se connaître et ont réalisé qu'elles avaient des approches parentales semblables.



La nourriture les a rapprochées davantage

Adeline est une excellente cuisinière et adore partager les repas qu'elle prépare. Pour Sheila, une seule bouchée a suffi ! Tima a aussi ses mets traditionnels préférés, comme les tajines, le couscous et le msemen (crêpe marocaine), qu'elle cuisine pour elles. Ce plaisir partagé de manger les a amenées à cuisiner ensemble, pour créer des festins haïtiens, afro-américains, trinitadiens et marocains. Très vite, les trois femmes ont commencé aussi à faire les courses ensemble.

Leur amitié s'est vraiment solidifiée quand Adeline a invité Tima et Sheila à assister au concert de sa fille à son école secondaire. Sheila a dû faire un effort pour accepter l'invitation, un de ses objectifs personnels étant de sortir de sa zone de confort, mais son anxiété a refait surface et elle a regretté d'avoir dit oui. *« Je me suis plainte toute la journée, je ne voulais pas y aller. Il faisait tempête et je voulais juste rester chez-moi. »*

Sheila y est finalement allée, accompagnée par Tima et leurs filles. Par la suite, les trois amies sont allées manger de la pizza pour célébrer avec leurs enfants.

Tima explique ce que cela signifiait pour elle : *« Ce soir-là, j'ai senti que nous étions plus que des amies. Je me sentais proche d'elles. Pour moi, c'était un nouveau départ. Mon ex-mari a abusé de moi pendant deux ans, et j'ai vécu ça seule. Les gens que je connaissais m'ont déçue, et j'ai coupé les ponts avec eux. Je n'avais pas d'amies. Mais, ce soir-là, les choses ont changé. »*



« La nourriture n'est pas seulement du carburant.

C'est une affaire de famille, de communauté, d'identité. Et nous nourrissons toutes ces choses lorsque nous mangeons bien. »

Michael Pollan, auteur de *The Botany of Desire* and *The Omnivore's Dilemma*



Aller de l'avant

Les trois femmes ont récemment emménagé dans notre projet de logement de transition, *Logifamille*. Leurs appartements sont attenants. Elles continuent de célébrer leurs succès et de se soutenir dans les moments difficiles.

« Quand ça ne va pas, on en discute. »

Récemment, Adeline a eu une discussion franche avec Tima. Elle en avait assez de l'entendre se plaindre qu'elle était malheureuse. Elle lui a dit : « *Je suis fatiguée de te voir comme ça. Ta négativité m'affecte.* »

Ce n'était pas facile à nommer, mais Adeline savait que Tima pouvait l'entendre. En tant qu'amie, Adeline devait le dire pour son propre bien-être. Tima était d'accord. Le fait de se sentir en sécurité dans leur relation a permis à Adeline de parler plus facilement et à Tima d'écouter.

Ce qu'elles ont appris les unes des autres...

Adeline a appris qu'elle doit prendre soin d'elle-même et que certaines personnes ne méritent pas sa grande bonté. Elle doit se méfier un peu plus des intentions d'autrui.

Sheila dit qu'Adeline lui a appris comment être gentille avec les autres, comment s'ouvrir et faire les premiers pas.

Elle raconte : « *Faire partie de cette communauté a changé ma façon d'être. Je me fie désormais à mon intuition. J'ai passé tellement de temps seule que j'avais oublié comment socialiser. Maintenant que je suis entourée, ma voix intérieure m'indique le chemin. Si quelque chose ne va pas, je peux leur dire que j'ai besoin de soutien – voilà ce qui est arrivé, qu'en pensez-vous ?* »

Tima a appris qu'elle est courageuse.

« *J'ai été battue comme un chien et je vis toujours avec les séquelles émotionnelles et physiques. Sheila et Adeline m'ont aidée à me voir différemment. À accepter ce qui est arrivé et à aller de l'avant.* »

« *Une communauté, ce n'est pas toujours un regroupement intentionnel... parfois, des communautés se forment parce que des événements et circonstances imprévisibles amènent des personnes vers des carrefours similaires dans leurs vies respectives... »*

Barbara A. Holmes author of *Joy Unspeakable: Contemplative Practices of the Black Church*



Oui, les refuges permettent de sortir de la rue, mais ce n'est qu'un début. Les maisons d'hébergement comme *La lumineuse* stimulent la reconnexion avec autrui, ce qui favorise la guérison et la croissance, en ayant une incidence positive sur tout l'entourage.



Logifem inc.

CP 72108

151, rue Atwater
Montréal Qc H3J 2J0

514 510-7772

**MERCI D'AIDER LOGIFEM À CONTINUER D'OFFRIR
UN REFUGE À TOUTES LES FEMMES DANS LE BESOIN**

