

PRENDRE LA VIE **1 #**
DU BON CÔTÉ !

LE JOURNAL

UN GRAND
MERCI À
ABDOU RACHID
FANTA
STEPHEN
AMIRA
NASRIN
FATIMA
LINDA
QRBANALI
NAILE
SENA
MOUNA
AMERICO
DRAMANE
POUR LEUR PARTICIPATION

DE

Expression libre et créativité résumant les ateliers d'écriture menés dans le cadre des éditions du journal de L'espace. Pour cette édition, Santé commune, à Vaulx-en-Velin, a chaleureusement accueilli les ateliers d'écriture.

Les textes publiés ont été rédigés par des personnes concernées par la migration, dans la langue de leur choix.
Bonne lecture !
Gwen, Nagham & Natacha,
équipe du journal

L'ESPACE

CA M'A PERMIS DE CHANGER UN PEU LES IDÉES, JE REMERCIE TOUT LE MONDE, JE SUIS CONTENT. DES MOMENTS DE JOIE ET ENRICHISSANTS EN TOUT. **DRAMANE**

Un atelier good vibes, on apprend pas mal de choses mais surtout ce que j'aime le plus c'est qu'on est libre de s'exprimer, on ne se sent pas jugés, on est no limit. **FATIMA**

CONCEPTION GRAPHIQUE & ILLUSTRATIONS : HÉLÈNE BERTHOUD



on bavarde
avec les
femmes
du
foyer,

ça
enlève
le
stress.



Vivre en paix

Moi, dans ma vie, j'aime vivre en paix, être heureuse. Avoir des papiers, du travail, un appartement. J'ai souffert pendant plusieurs années en prison, dans mon pays, je manquais d'une grande liberté. J'arrive en France. La France me reçoit et me protège donc je bénis Dieu pour m'avoir accordé la grâce de venir en France et,

je sais, avec la protection de la France, mes enfants et mon mari viendront me rejoindre. J'aime, le matin, quand je me réveille, voir les gens dans mon foyer. On essaye de se saluer en toute liberté. On sort, on bavarde avec les femmes du foyer, ça enlève le stress. Ça me fait aussi du bien.

LINDA

DRAMANE

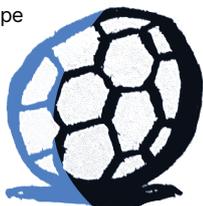
SE SURPASSER

Le cœur a ses raisons que la raison ignore. Une grande âme est au-dessus des moqueries, des injures et des injustices. Ton attitude déterminera ton altitude. Tu n'es pas né pour être le dernier. Il faut te surpasser. Tes limites sont juste dans ta tête. Il faut les connaître pour les dépasser. Tu pourras te libérer de tes chaînes.

MON RÊVE LE PLUS FOU

Le football, ma passion du début, depuis l'enfance. J'adore. Je rêve jour et nuit de devenir un joueur professionnel. Je peux passer toutes mes journées devant mon ordinateur à suivre les matchs de football, c'est l'un des moments où je me sens très heureux. Et surtout, quand mon équipe perd un match très important, il m'arrive très souvent de pleurer.

Quant à moi, le jour où je pars pour jouer un match important, je n'aime pas et je ne veux surtout pas perdre. Pour éviter de pleurer, je me donne à fond et à 100 % pour que mon équipe soit victorieuse. Pour ne pas me vanter les mérites, je suis la personne qui motive le plus le groupe car je n'aime vraiment pas les défaites. Mais, après ma blessure aux deux genoux, je vois mon rêve le plus fou s'écrouler. Tout ce que Dieu fait est bon et je prends la vie du bon côté.



LE FOOT DE RUE,
LIBRE DE JOUER COMME
ON VEUT, PAS DE RÈGLES,
PAS D'ARBITRE, TROP COOL.
EN FAIT, ON VIT
LA CHOSE, C'EST
UN SENTIMENT
INEXPLICABLE,
SURTOUT SI DIEU
FAIT GRÂCE POUR
QUE CE JOUR
IL PLEUVE

...C'EST
ENCORE
PLUS

GÉNIAL

DRAMANE

AMERICO

LA MUSIQUE BOOSTE LE MORAL

Ce qui me fait le plus de bien, au niveau mental et social, c'est de faire des activités culturelles et sociales, de faire du sport, de jouer de la musique et d'être mon propre DJ. Tout ça, j'aime le faire en groupe, tous ensemble. Ce partage m'aide à mieux m'intégrer dans le groupe.

Être en groupe me motive à partager mes compétences dans les choses que j'aime bien faire. Je joue du oud, la guitare, la darbouka et le nagara. Je mixe la musique. Je suis passionné par le reggae et le rap jamaïcains. Quand je joue de la musique, je vois que les gens sont contents et que ça booste leur moral.

Je suis en France depuis seulement quelques mois, je ne connais pas beaucoup de monde et je ne parle pas la langue. Ma priorité pour le moment c'est d'aller à l'école pour apprendre la langue et pleins d'autres choses.



الموسيقى ترفع الروح المعنوية

أكثر ما يفيدني ، نفسياً واجتماعياً ، هو القيام بأنشطة ثقافية واجتماعية ، وممارسة الرياضة ، وتشغيل الموسيقى ، وأن أكون دي جي! كل هذا أحب القيام به في مجموعة ، كلنا معاً. تساعدني هذه المشاركة على الاندماج بشكل أفضل في المجموعة.

إن التواجد في مجموعة يحفزني على مشاركة مهاراتي في الأشياء التي أود القيام بها بشكل جيد. أعزف على العود والجيتار والدربوكة والنقرة (وهي آلة موسيقية مشهورة في جنوب السودان وجنوب إفريقيا). أخط الموسيقى. شغوف لموسيقى الريغي والراب ، الجامايكية. عندما أعزف الموسيقى أرى أن الناس سعداء وأن ذلك يعزز معنوياتهم.

أنا في فرنسا منذ بضعة أشهر فقط ، ولا أعرف الكثير من الناس ولا أتحدث اللغة. أولويتي في الوقت الحالي هي الذهاب إلى المدرسة لتعلم اللغة وأشياء أخرى كثيرة. أمريكو

"QUAND JE JOUE DE LA MUSIQUE,
JE VOIS QUE LES GENS SONT CONTENTS
ET QUE ÇA BOOSTE LEUR MORAL."

AMERICO

QRBANALI

CUISINER UN PLAT AFGHAN

J'aime aujourd'hui cuisiner des plats afghans, notamment le qabili palau. J'ai besoin de riz, des carottes, des raisins, du sel, du cumin et du safran. Je mets le riz dans l'eau pendant plus de deux heures. Je coupe les carottes en fines lamelles. Je lave les raisins. Je mets la casserole sur le feu. J'ajoute l'huile. Je mets les carottes et les raisins à griller dans la casserole environ 30 minutes. J'ajoute le riz, de l'eau et je laisse cuire environ 30 minutes. J'ajoute le cumin et le safran. Quand l'eau s'est évaporée, il faut fermer entièrement la casserole avec un tissu et laisser le feu très bas pendant 25 ou 30 minutes. Après ce temps, il faut mélanger. On peut aussi rajouter des pommes de terre ou aussi de la viande de mouton. Bon appétit.

Normalement, c'est un plat traditionnel pour les fêtes. Aujourd'hui, je vis chez une famille française et je cuisine parfois le qabili palau.



LA LIBERTÉ
EST
LE DROIT
DE TOUS.

L'ACCUEIL
C'EST
LE RESPECT
DES AUTRES
ET LE RESPECT
DE SOI.

QRBANALI



FATIMA

Mettre ses soucis de côté

Souvent, je peux me sentir exclue ou jugée par rapport à mon apparence, la couleur de ma peau, la manière dont je suis habillée. Ça serait bien de vivre et de marcher ensemble, avec nos différences, sans faire attention à notre couleur de peau ou à notre religion. Je me sens bien avec les personnes de ma communauté. Quand on se retrouve, on se détend ensemble, on fait la fête, de la couture, on mange, on danse sur de la musique africaine qui bouge. C'est le seul endroit où je me sens bien, où je peux être moi-même.

Avec les personnes de ma communauté, même quand on a des soucis, on arrive à les mettre de côté et à faire la fête. Chez nous, il y a zéro stress. Des problèmes, chez nous, il y en a un paquet, mais on arrive à les gérer avec la patience. Je souhaiterais qu'il y est plus de paix, de tolérance, avoir des contacts avec des nouvelles personnes, échanger et créer de nouvelles amitiés.

AMIRA

VOULOIR C'EST POUVOIR
LA LIBERTÉ,
C'EST UN
PRINCIPE DE VIE,
LA BELLE VIE.

NAILE

MES DEUX GARÇONS

J'aime faire les courses en allant au magasin pour acheter de quoi faire à manger. Je rentre à la maison pour cuisiner le repas traditionnel à base de viande et de farine. Enfin, j'aime bien m'occuper de mes deux garçons. Souvent, j'amène mes enfants au parc de la Tête d'Or, ça leur fait du bien.

Ça me fait du bien d'amener mes enfants à leurs activités sportives préférées, qui sont le football pour l'aîné et le karaté pour le dernier.





FATIMA

La deuxième partie de ma vie

Quitter sa terre natale pour un lieu dit utopique et aux antipodes de ce qu'on a toujours connu n'est pas une mince affaire.

Soleil, famille, joie et innocence sont les notions qui me rappellent mon île, là où j'ai vécu ma tendre enfance et mon intrépide jeunesse. Les champs aux nombreux hectares à perte de vue où l'on s'approvisionne de nourriture, ou encore le bruit de l'océan et les rires des enfants chaque matin en se dirigeant à l'école.

Tout ça c'était ma vie.

SOLEIL, FAMILLE, JOIE ET INNOCENCE SONT LES NOTIONS QUI ME RAPPELLENT MON ÎLE

Habitée à me contenter de peu et loin de l'amour familial, j'ai fini par partir et j'ai entamé en terre française la deuxième partie de ma vie.

De Marseille à Lyon, j'ai été déçue, éprouvée et mes valeurs bafouées. Car ici, pour les gens comme nous, tout est différent. Que faire quand je n'ai plus de repères ? Je remercie mon créateur de m'avoir accompagné et de m'avoir accordé cette subsistance qui est la religion.

Je pense à toutes les associations, pour leur bienveillance, leur générosité qui est grande, mais ma gratitude l'est encore plus. Je pense aux membres de ma famille qui sont toujours là, à m'épauler.

NASRIN

COMPRENDRE ET PARLER LE FRANÇAIS

Je me sens bien quand je me lève et que je m'occupe de mes enfants, quand tout est bien. Je me sens bien quand je vais quelque part, quand je vais au restaurant, quand je suis avec mes enfants et que je joue avec eux. J'aime bien faire de l'exercice, des mouvements, quand je suis à la maison avec mes enfants, en regardant la télévision. Je me sens bien quand je comprends quelqu'un qui parle français ou quand j'arrive à dire quelques mots en français, ça me rend heureuse.

Understand and speak French

I feel good when I wake up and take care of my children, when all is well.

I feel good when I go somewhere, when I go to a restaurant, when I am with my children and play with them.

I like to exercise, move around, when I'm at home with my kids, watching TV.

I feel good when I understand someone who speaks French or when I can say a few words in French, it makes me happy.

MOUNA

NO PAIN. NO GAME

Quand je pense au mot accueil, je pense à la bienveillance, au sourire, à l'orientation. Il est important d'être souriant et aimable.

Je pense à l'ouverture d'esprit et au fait d'accepter l'autre.

Quand je pense à la migration, je pense à la souffrance et le malheur qui ont obligé les personnes à quitter leur pays. Les personnes qui migrent, elles veulent vivre. Quand je pense à la liberté, je pense à la liberté d'expression, à la liberté des femmes, qu'elles aient la liberté de choisir leur avenir et qu'elles arrêtent d'être soumises.

STEPHEN

SI J'ÉTAIS UN PROVERBE, J'AIMERAIS ÊTRE ENTENDU OU ÉCOUTÉ EN TOUTE OCCASION.

IF I WAS A PROVERB, I WOULD LIKE TO BE HEARD OR LISTEN TO IN ALL OCCASION.

Au centre de santé, pas un jour,
Sans croiser un regard, différent,
Ou peut-être pas tant ; un amour,
Au-delà des déserts, vétéran,
À portée du regard, épuisant.
Derrière les portes closes, un soupir,
Un désir de grossesse, à la rue ;
Une envie de chez-soi, se blottir ;
Un besoin d'être fort, reconnu,
D'être à nouveau présent, bienvenu.
Devant un gobelet, un éclat,
Pourquoi se travestir, quel mépris,
La charité encore, un contrat :
Je te tends un billet, tu souris !
Je te donne un taudis, dis merci !
Puis dans le face-à-face, la colère,
Parfois aussi la peur, désespoir,
Et l'incompréhension, arbitraire ;
Et toujours l'impuissance, étendoir,
Traduites à peu de mots, accessoires.
Aujourd'hui c'est le pire, indicible,
Ah non demain aussi, cette fois,
Le monsieur n'est pas là, submersible,
Enfermé dans son corps, il s'assoit,
Il se dénude enfin : on s'assoit.
Comment donner parole, écouter,
Écrire et gribouiller, dessiner,
Concentrer l'émotion, inviter,
Proposer un sujet, déchaîner.

CENTRE DE SANTÉ SANTÉ COMMUNE

LYON

Je pense que Lyon est une ville accueillante et multiculturelle. Tu te sens comme chez toi et tu as la possibilité de croiser des personnes d'autres pays. J'adore Lyon, c'est la meilleure ville de France. C'est une ville qui bouge beaucoup.

DRAMANE

LYON C'EST BEAU,
C'EST PROPRE,
C'EST GASTRONOMIQUE.
J'AIME BIEN
L'AMBIANCE.
C'EST UNE VILLE
PAS TRÈS CHÈRE.
LES GENS SONT
SYMPAS.

FATIMA

LES MARCHÉS AUX ÉPICES

Les différents marchés de la ville sont comme des traditions. Alors, me rendre là-bas chaque dimanche est pour moi un sentiment de satisfaction, un mouvement d'ensemble que j'adore énormément où les multitudes de personnes viennent des quatre coins du monde.

FANTA

CULTURES ET DIFFÉRENTES NATIONS

Lyon est une ville charismatique de l'Hexagone avec un peuplement dense, une multitude de nationalités, d'où cette variété de cultures, de traditions, de mœurs que l'on constate dans les rues et les administrations.

Cette particularité est remarquable dans ses agglomérations, qui montrent l'image d'une ville accueillante, surtout à Vaulx-en-Velin, l'une des métropoles de Lyon où j'habite depuis une année. Un endroit qui m'a accueilli avec amour et beaucoup de considération.

Mon premier lieu public en arrivant à Lyon fût la Maison de la Métropole, avec plusieurs fonctionnalités, ensuite la maison du planning familial, ensuite celle de la justice, sans oublier la mairie. Tous ces endroits m'ont bien servis, mais le lieu où l'administration m'a le plus touché par son accueil chaleureux et ses personnels extrêmement compétents, est celui de Santé commune. C'est bien mon endroit favori de tout cœur sur Vaulx-en-Velin car je me sens vraiment bien une fois que j'y suis.

Lyon est une ville attractive, mais Vaulx-en-Velin l'est encore plus. C'est important de se sentir mieux en dehors de sa nation, de ses contrées, car la santé mentale, le moral, le bien-être, sont des facteurs cruciaux dans la vie, et si on les a à travers des personnes meilleures qui nous tendent la main sans nous juger, c'est encore mieux. Comme le disait un écrivain africain : « *La beauté d'un tapis dépend de la variété de ses couleurs* ». D'où l'assimilation. Qui parle d'assimilation parle de cultures et qui parle de cultures parle de plusieurs nations. Telle est l'image de Lyon-Vaulx-en-Velin.

FANTA

VAULX-EN-VELIN

Vaulx-en-Velin la Martine, c'est là où j'habite. Vaulx-en-Velin c'est un quartier que j'aime beaucoup, trop calme. Mais il est un peu éloigné du centre-ville de Lyon, donc c'est fatiguant pour moi parce que j'aime trop être dans les coins qui bougent beaucoup. Au club de foot de Vaulx-en-Velin, j'ai rencontré beaucoup d'amis. On a même un groupe snapchat où on parle régulièrement. Je n'ai jamais l'impression d'être rejeté. Même quand je me suis blessé aux genoux, beaucoup m'ont soutenu.

DRAMANE

J'aime bien Vaulx-en-Velin. Les transports en communs sont fluides, la ville est propre. Il y a beaucoup d'associations et d'entraide. Je trouve que c'est un endroit convivial. Le quartier de la Thibaude, les gens sont gentils et respectueux. Il y a une salle de concert avec des prix abordables. Je vais souvent au marché de Vaulx-en-Velin que je trouve trop bien. Il y a aussi des parcs et des endroits pour faire du sport.

Je vais presque tous les jours à Santé commune pour faire des ateliers et voir des professionnels qui sont super cool. C'est un lieu où je rencontre de nouvelles personnes et je fais de nouvelles amitiés, pour moi c'est comme une deuxième famille. On se soutient mutuellement. Je n'aurais pas rencontré ces personnes en temps normal.



J'aime bien aller à l'association Bricologis. Je ne connaissais pas du tout le bricolage et maintenant je suis devenue une pro. Avec un groupe d'usagers de Santé commune on a nous-mêmes construit un meuble en bois.

FATIMA

HÔTEL DE VILLE

J'aime aller à Hôtel de ville tout le temps. Quand je vais là-bas, mon cœur s'adoucit car je vois beaucoup de personnes qui bougent, qui marchent, des bars, des fêtes. J'aime le mouvement de cet endroit car il me rend heureux. Quand je vois les personnes mon cœur devient doux. Là-bas, mon cœur s'adoucit, c'est pour cela que j'adore y aller. J'y vais seul. Parfois, je rencontre des personnes.

Je ne veux pas loucher ce que je vois, le temps passe très vite et j'oublie le temps qui passe. Avant de partir, le temps court quand je dois reprendre le métro pour rentrer chez moi. Quand je vais chez moi, j'y pense et je me dis que j'ai aimé ce que j'ai vu et c'est pour ça que j'y ai perdu mon temps. C'est pour ces raisons que j'aime Hôtel de ville et que j'y vais tout le temps.

I like to go to Hotel de Ville all the time.

When I go there my heart softens because I see a lot of people moving, walking, bars, parties. I love the movement of this place because it makes me happy.

When I see the people there my heart becomes soft. There my heart softens, that's why I love going there. I'm going alone. Sometimes I meet people there. I don't want to miss what I see, time flies and I forget the time that passes.

Before leaving, time is running out when I have to take the metro back home. When I go home, I think and tell myself that I liked what I saw and that's why I wasted my time there. That's why I love Hotel de Ville and I go there all the time.

ABDOU RACHID



Hôtel de Ville, j'aime l'endroit parce que pour moi c'est trop joli. J'y vais quand je n'ai rien à faire, pour perdre mon temps, seul car mes copains sont toujours pressés. Quand je vais là-bas, j'ai toujours les yeux en l'air, pour regarder les bâtiments, c'est trop cool. Quand je suis arrivé à Lyon, j'y allais toujours.

DRAMANE

J'adore la Part-Dieu parce que chaque samedi je vais y faire les magasins. Ensuite, je fais un tour à la Guillotière pour retrouver mes amis, car c'est un endroit où presque tous les africains se retrouvent et aussi pour faire les marchés made in Africain pour cuisiner.

DRAMANE

Une fois arrivée à Guillotière on a l'image d'un quartier africain. Cette variété de couleurs, de langues que l'on entend dans les rues, nous rappellent notre pays natal, qui nous manque parfois. C'est sans compter aussi sur nos denrées alimentaires qu'on y trouve, afin de retrouver nos saveurs africaines.

FANTA

PARC DE LA TÊTE D'OR ET DE MIRIBEL

Je vais au Parc de la tête d'Or pour regarder les animaux et je me ballade dans les jardins.

Au parc de Miribel, je vais faire différentes activités, comme du tir à l'arc, du kayak, du vélo...

SENA

BELLECOUR

Lyon 2^e est une partie de la ville très émouvante, avec de belles agglomérations. C'est un lieu très spécial pour moi, car c'était mon premier lieu d'habitation à Lyon.

FANTA

PART-DIEU

La Part-Dieu c'est un endroit festif. Il y a des boutiques pas chères. J'aime bien y faire du shopping avec une amie. Il y a aussi des administrations pas loin.

FATIMA

Bellecour, Part-Dieu sont des lieux que j'apprécie pour faire du shopping.

FANTA

GUILLOTIÈRE

ABDOU RACHID

Lyon-Guillotière, j'aime ce quartier car il fait me sentir mieux dans ma vie. Je me rappelle de beaucoup de choses là-bas, je vois beaucoup de choses qui bougent, ça me fait me sentir super bien. Je vois le fleuve, l'eau et les personnes qui jouent la musique, qui dansent, qui bougent, qui fument. Je me sens comme si j'étais en Afrique et en même temps en Europe, les personnes blanches et les personnes noires faisant la même chose, comme une vie Rasta.

Les personnes vendent des cigarettes et beaucoup de produits pas chers, ça me rappelle mon enfance en Afrique. Tout le monde, tous les endroits du monde sont les mêmes, il n'y a pas de différences malgré les nationalités.

LYON-GUILLOTIÈRE, LÀ-BAS JE ME SENS COMME UN GARÇON NOUVEAU-NÉ.

J'aime tout le monde là-bas. J'y vais tous les jours. Parfois je danse, mais je veux danser avec quelqu'un, je voudrais trouver quelqu'un avec qui danser. Je continue à y aller. Si quelqu'un m'appelle et m'y invite, je vais tout faire pour m'y rendre et partager de l'amour avec mon peuple.

Lyon-Guillotière, I love this neighborhood because it makes me feel better in my life. I remember a lot of things there, I see a lot of things moving, it makes me feel amazing. I see the river, the water and the people playing music, dancing, moving, smoking. I feel like I'm in Africa and at the same time in Europe, white people and black people doing the same as a Rastafarian life.

People sell cigarettes and a lot of cheap stuff, it reminds me of my childhood in Africa. Everyone, all places in the world are the same, there are no differences despite nationalities.

LYON-GUILLOTIÈRE, THERE I FEEL LIKE A NEWBORN BOY.

I love everyone there. Every day I go there. Sometimes I dance, but I want to dance with someone, I want to find someone to dance with, I keep going there. If someone calls me, invite me to go, I will do everything to get there and share love with my people.

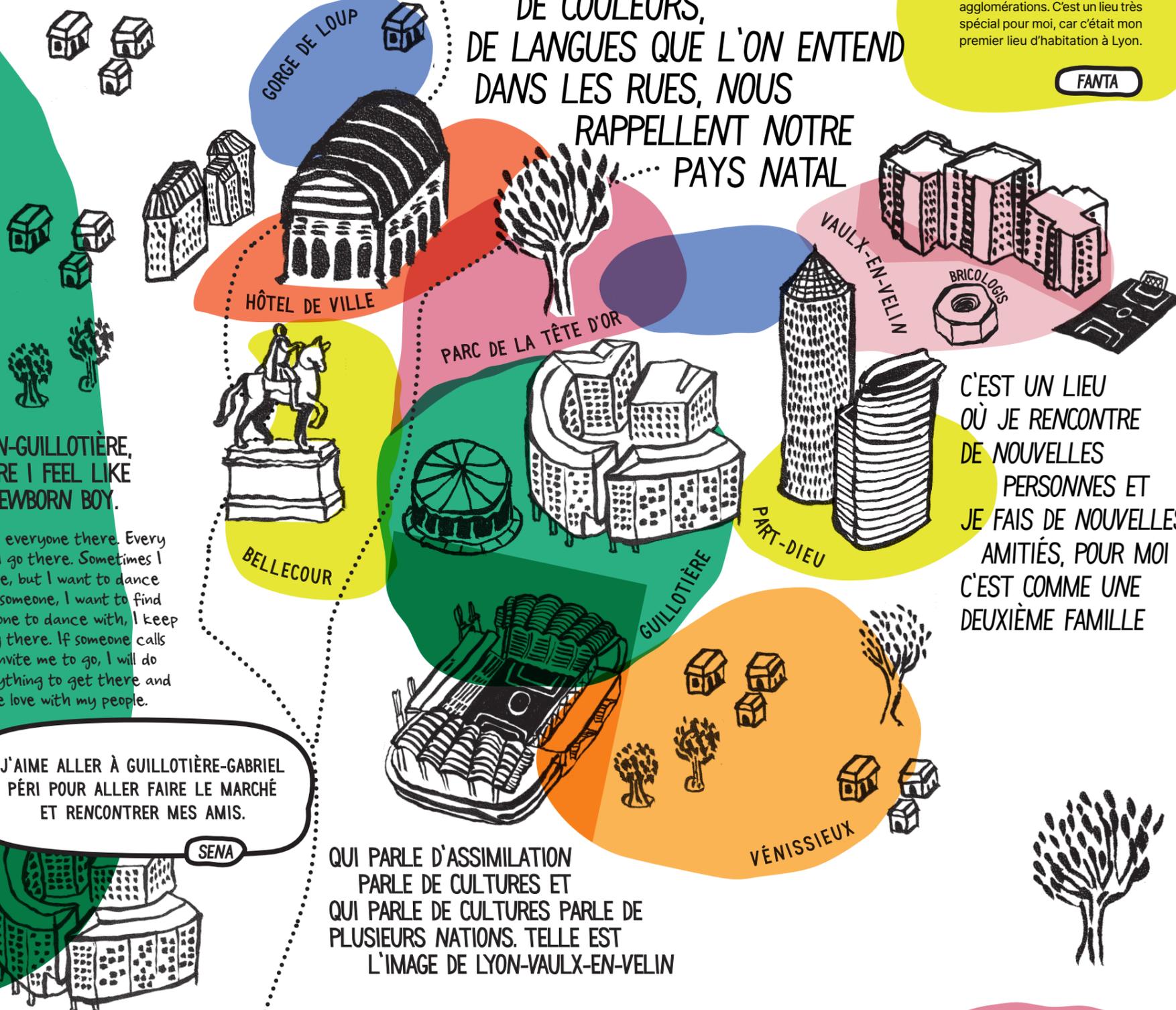
J'AIME ALLER À GUILLOTIÈRE-GABRIEL PÉRI POUR ALLER FAIRE LE MARCHÉ ET RENCONTRER MES AMIS.

SENA

CETTE VARIÉTÉ DE COULEURS, DE LANGUES QUE L'ON ENTEND DANS LES RUES, NOUS RAPPELLENT NOTRE PAYS NATAL

C'EST UN LIEU OÙ JE RENCONTRE DE NOUVELLES PERSONNES ET JE FAIS DE NOUVELLES AMITIÉS, POUR MOI C'EST COMME UNE DEUXIÈME FAMILLE

QUI PARLE D'ASSIMILATION PARLE DE CULTURES ET QUI PARLE DE CULTURES PARLE DE PLUSIEURS NATIONS. TELLE EST L'IMAGE DE LYON-VAULX-EN-VELIN



VÉNISSIEUX

Vénissieux, il y a beaucoup de personnes de ma communauté qui vivent là-bas. On a une salle de fête où l'on se retrouve souvent pour célébrer les mariages comoriens. Pour les mariages, on s'habille tous ensemble avec un uniforme. Tout le monde s'habille pareil, sauf les mariés. La robe de mariée, aux Comores, n'est pas la robe blanche; c'est une robe en wax, on a une manière de la coudre et de l'accessoiriser.

Après, quand les mariés reviennent de la mairie, ils s'habillent avec des habits traditionnels. On fait la fête, on danse, on s'éclate et on se croirait aux Comores. On mange des plats traditionnels: des samoussas à la viande, des beignets au thon et aux épices, le pilaou. On fait aussi connaissance avec les nouveaux habitants.

Ça serait bien de pouvoir se sentir en sécurité à Vénissieux, surtout en tant que femme. Je ne trouve pas normal d'avoir peur le soir et d'être raccompagnée à l'arrêt de bus.

ON FAIT LA FÊTE, ON DANSE, ON S'ÉCLATE ET ON SE CROIRAIT AUX COMORES

FATIMA

GORGE DE LOUP

Gorge de Loup, j'y vais le dimanche pour croiser mon ami. On se ballade, je vais chez lui manger de la nourriture africaine made in Côte d'Ivoire.

DRAMANE

Je vais souvent à Gorge de Loup les weekends pour voir un ami.

SENA