

ELLES

Portraits de vie : espoirs, luttes et réussites



Une BD de l'atelier MAEFE/LABO DES HISTOIRES

Elles

Portraits de vie : espoirs, luttes et réussites

Avec les histoires de :

Hanen : «De femme battue à femme battante»

A.D : «Le grand voyage de l'adaptation»

Lamia : «Supers nanas»

Loubna «La réussite de Lila»

Smaïn : «Non ! Non ! Non !»

Imprimé en avril 2025

De femme battue à femme battante

J'ai 40 ans et pendant 13 ans de ma vie,
j'étais une femme soumise.
Dévouée au bien-être de ma famille et mon foyer
au point de m'oublier moi-même.



J'ai endossé toutes les responsabilités du quotidien...



... sans pouvoir me plaindre du père de mes enfants,
une personne irresponsable.



En plus de son comportement d'égoïste,
s'ajoutait à ça de la violence conjugale.

J'ai vécu une dépression, un laisser-aller.
Une souffrance sourde s'est installée.
Je me suis petit à petit enfermée dans une bulle.



J'ai pris conscience que tout cela devait cesser,
J'ai eu un moment de réflexion qui m'a poussée
à remettre en question ma place dans cette relation
et prendre une décision.



شطلع للسفاد ولا تعب
* وفن المثلث

* Tu peux essayer de me décrocher la lune
ça ne changera rien, tout est fini entre nous !!



...

Le divorce est un long combat face à mes
doutes et à l'inconnu.



De là commence mon processus de guérison.

Aujourd'hui, je suis pleinement consciente de mes forces et de mes capacités.

J'aime la femme que je suis devenue :
libre, épanouie et indépendante.

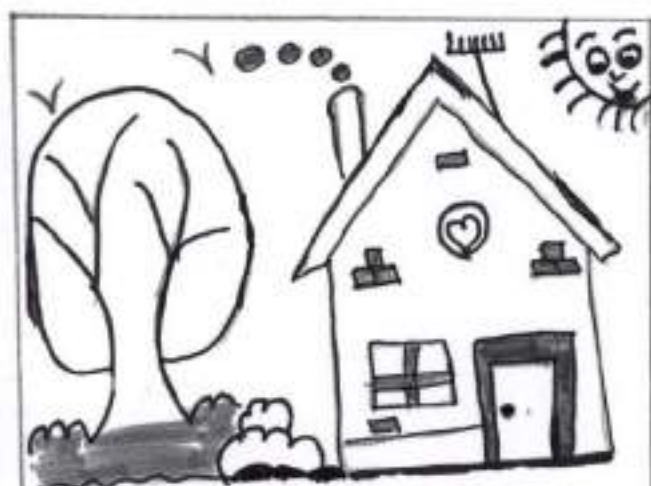


Je veux offrir à mes trois filles des principes et des valeurs,
de la confiance en elles pour qu'elles n'aient pas besoin
de guérir une fois adultes.



Fin.

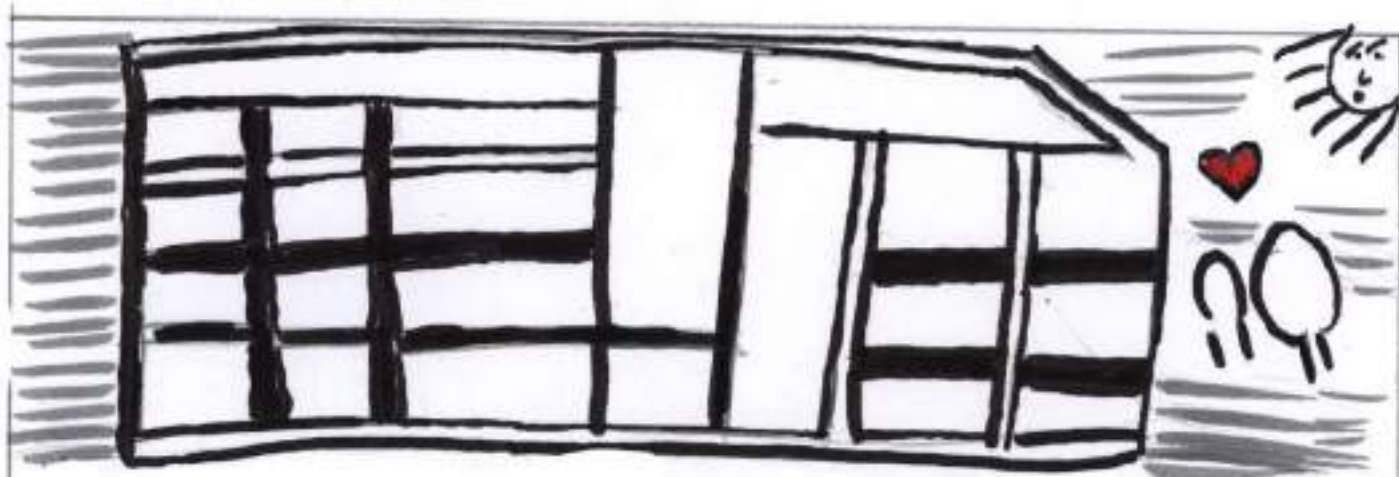
Le grand voyage d'adaptation



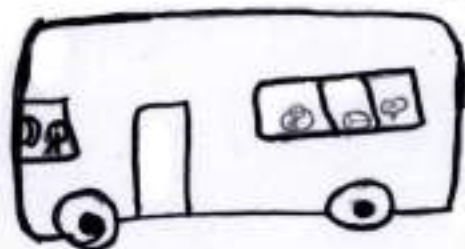
La vie est simple mais à certains moments on trouve des problèmes devant nous. On doit se battre pour y arriver et pour trouver le bon chemin.



Elle s'appelle Mariam. D'abord, elle a eu son diplôme de Baccalauréat professionnel. C'était son premier rêve. La réussite lui a ouvert une nouvelle porte. Elle devait voyager pour continuer ses études de premier cycle.



Mariam a d'abord trouvé le premier amour de sa vie. Elle a commencé à penser à elle, plus qu'avant. Elle a trouvé un soutien dans sa vie quand elle était loin de sa famille. En même temps que l'amour, elle a aussi trouvé l'amitié.



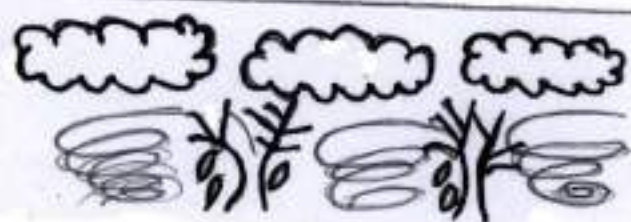
Mais ensuite, elle est tombée malade. Elle a subi une opération et a abandonné ses études.

Mariam a quitté la ville et est rentrée chez ses parents.

La jeune fille souffrait en silence car elle était loin de ses amies et de son amour.



Le temps a passé doucement et Mariam a retrouvé une bonne santé. En cours, elle est tombée amoureuse d'un autre homme. D'autant que le premier amour l'avait laissée toute seule. À 23 ans, elle était folle de lui et elle l'adorait. Mariam travaillait dans une bibliothèque et attendait toujours son amour.

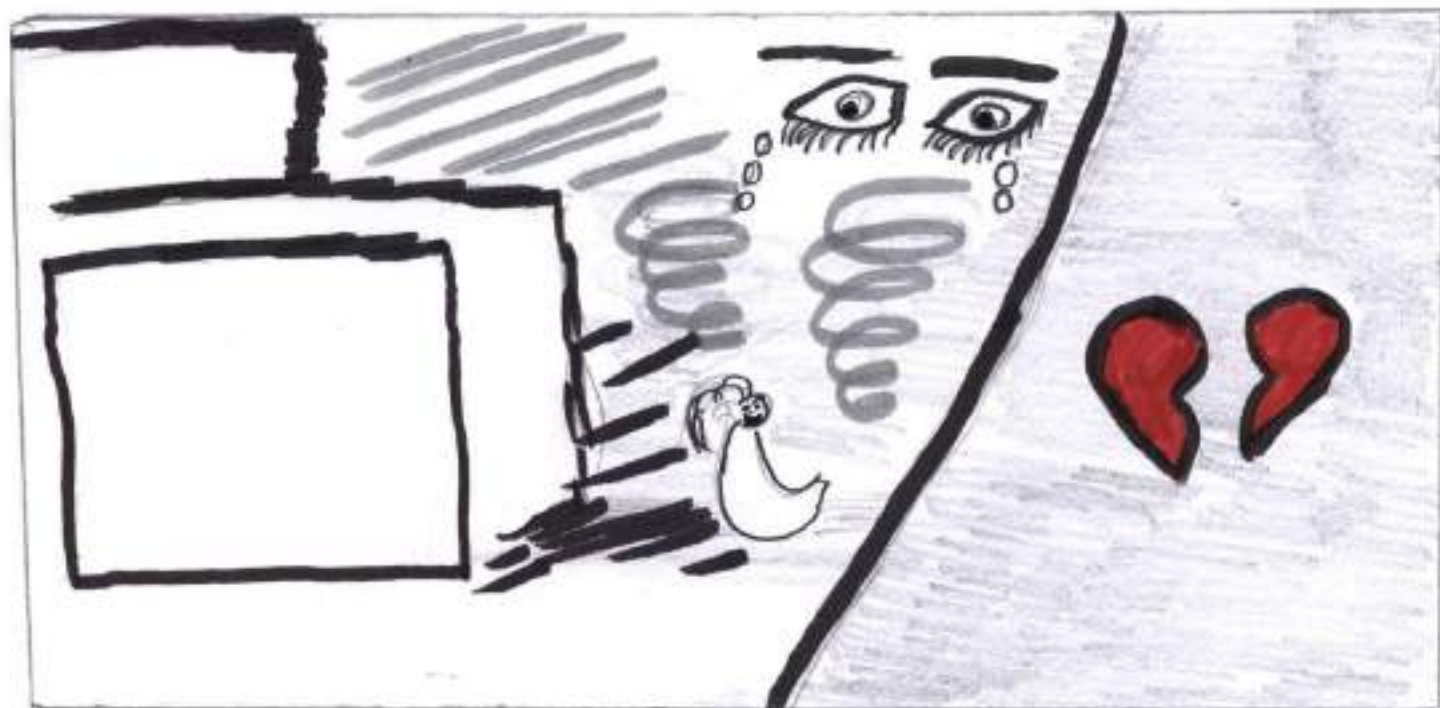


Mais un jour, Mariam a reçu un appel téléphonique. On lui apprenait que son amour avait eu un accident mortel.

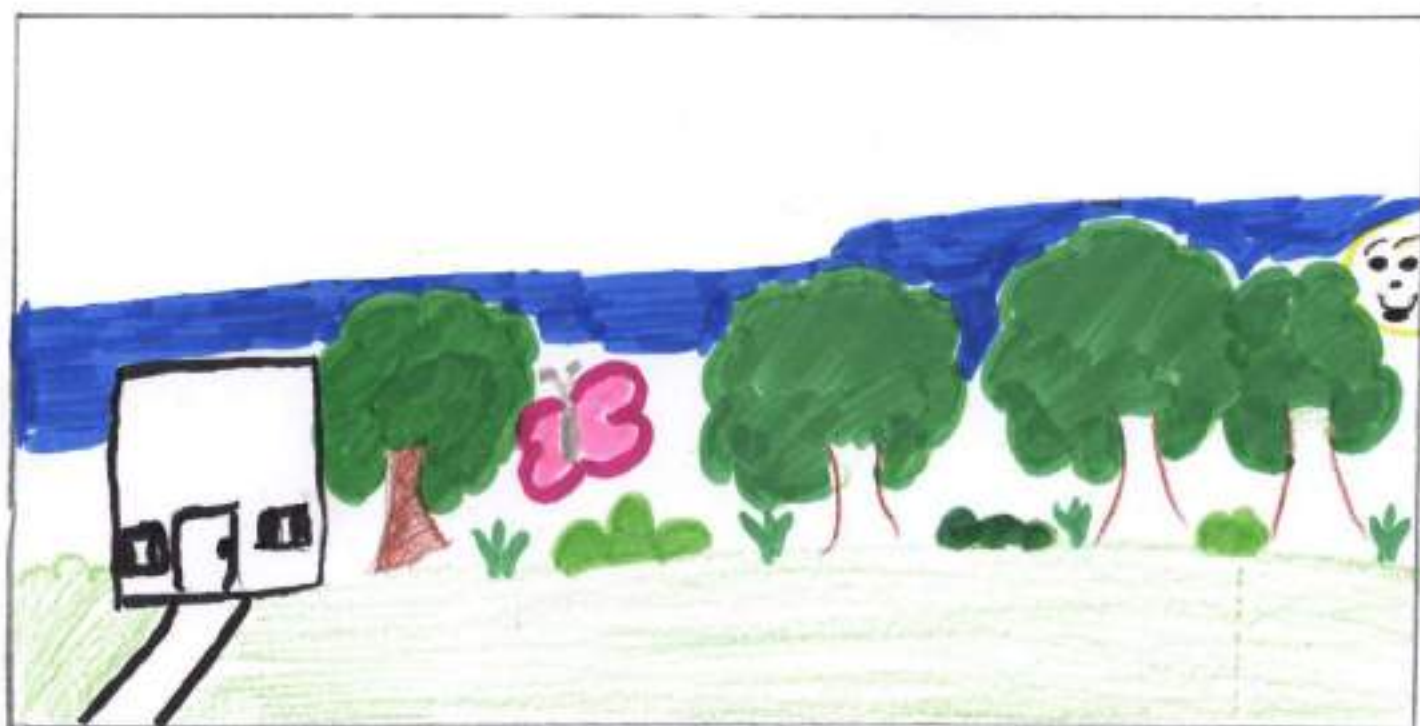
Elle a vécu une période de tristesse et de désespoir. Les sentiments dispersés l'ont épuisée.

Plus tard encore, elle apprenait par hasard que son amour l'avait trahie avec une autre femme pendant huit années !





Mariam a vécu une période de douleur et de bruissement intérieur qui l'a épuisée. Puis, elle a choisi l'unité.



Le temps a passé et Mariam a décidé de contenir sa vie et de trouver un autre chemin. Pour elle, le travail était la seule solution. Elle s'est mariée avec un homme qu'elle ne connaissait pas. Elle cherchait surtout la stabilité. Heureusement, l'amour est venu petit à petit...

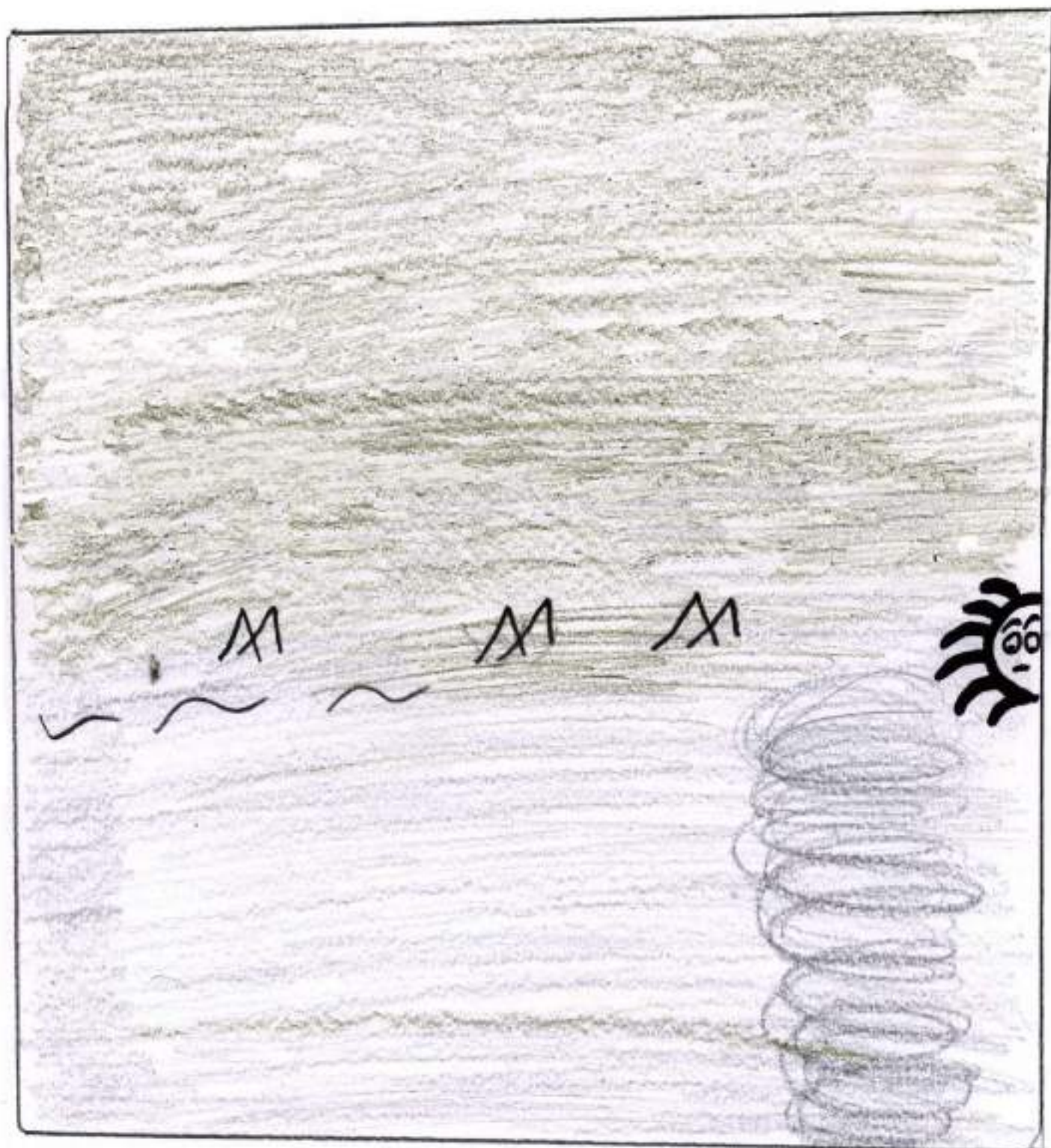
Mariam est contente dans sa vie avec son mari.
Elle a retrouvé l'amour perdu.



Après le mariage, elle a commencé à le découvrir et à connaître sa personnalité. Parfois, ses sentiments se mélangent entre la glace et le feu. Son mari est une personne qui aime la vie et les gens. Il a un bon coeur. Mariam aime beaucoup la gentillesse et l'humilité qu'elle a trouvées chez son mari.

Lorsque son mari l'a informée de son intention de déménager en France, ses sentiments étaient partagés entre la peur d'un avenir inconnu et la joie de découvrir un nouveau pays.

La vie de Mariam n'était de nouveau pas stable. Malgré qu'elle était toujours en recherche de stabilité. Au moment où elle se disait : «j'ai trouvé ce que je cherchais», une tempête est arrivée et tout a changé, la ramenant au point de départ.



Le voyage pour Mariam est devenu une réalité. Elle est arrivée dans cet autre pays.

Elle se sentait seule. Comme si elle vivait sur une autre planète.

Elle était perdue dans ce pays qu'elle ne connaissait pas et où les gens y sont étrangers. Même la nature lui semblait étrange.



Puis, elle a commencé à se sentir anxieuse.

Elle ne savait pas si elle serait capable de traverser cette période.

Même si en elle, il y avait une voix forte qui la poussait.

Les mois passèrent lentement et des problèmes commencèrent à apparaître. Cette fois il s'agissait de problèmes d'un autre genre...

Mariam n'entendait plus l'appel à la prière, le son du Coran, les sons avec lesquels elle avait grandi.



Malgré les manques que Mariam ressentit, elle a décidé de continuer à vivre dans ce pays, l'adaptation étant sa seule arme.

Elle a commencé à vivre différemment et à apprendre davantage sur la langue, les habitudes, la culture et les noms de lieux.



Malgré la distance et l'éloignement, elle est restée attachée à ses coutumes et traditions.

Elle a fait de son pays, une copie de sa patrie, à l'intérieur de sa maison.

Grâce à ça, elle a retrouvé la joie et le bonheur perdu.

Quand elle a senti l'odeur du bled...

Mariam a appris la vie sous cet angle.

Son aide et son ami, c'était son mari.

Il a joué un rôle important dans sa vie.

Avec le temps, elle pense toujours à sa famille et ses parents.

Elle a de nouveau aimé la vie et a trouvé sa voie.

Mariam est devenue une femme forte grâce à son travail.

Supers nanas

*Un sourire, une blague,
et toute la solidarité
dans son sac à main !*



Chanel by Lamia

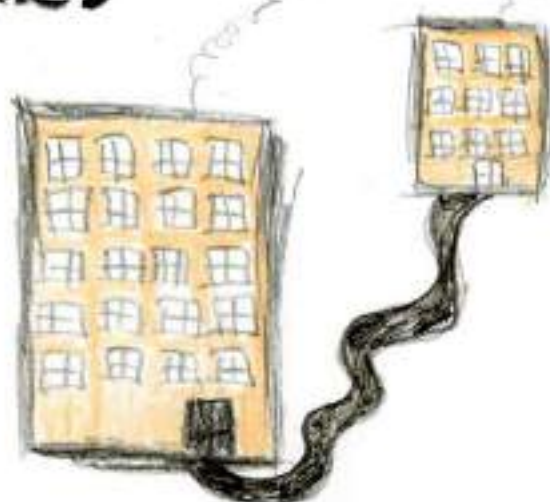
Je vais vous raconter l'histoire d'un groupe de mamans de quartier que j'accompagne au quotidien.



J'ai la chance d'être entourée par des femmes dynamiques, pleine d'humour et de ressources. Et moi, Laura, je suis une femme comme elles.



le quartier de la solidarité!



Dans le quartier, chaque jour est une occasion de tisser des liens.
Ce dessin illustre une réalité simple mais puissante : nous avons tous besoin des autres.
Dans le quartier de la solidarité, les murs des immeubles ne séparent pas ; ils rassemblent. Tout se construit à travers la bienveillance, les échanges et l'écoute. Ensemble, on a créé une atmosphère où tout devient POSSIBLE !



Et Laura, elle est comment ?

Je suis très à l'aide
avec Laura, c'est
une femme compréhensive.

Elle ne parle pas
des autres.
Je me sens bien
avec elle.

Maniam



C'est une
bonne vivante,
une personne
dévouée, à l'écoute
et motivante.

Hanan



Laura,
c'est
moi



Elle absorbe les
énergies négatives !
C'est une personne
aimable.

dida



Elle crée de l'ambiance,
de la joie de vivre.

Laura est très
accueillante,
Je me sens bien
avec Laura.
Je l'adore.

Smaïn



Mais c'est quoi l'histoire du sac à main ?
Dans ce sac, chaque objet raconte une histoire :

Un carnet pour noter
des idées de projets,

Des bonbons
pour se
réconforter,

Une blague
pour alléger
les coeurs,



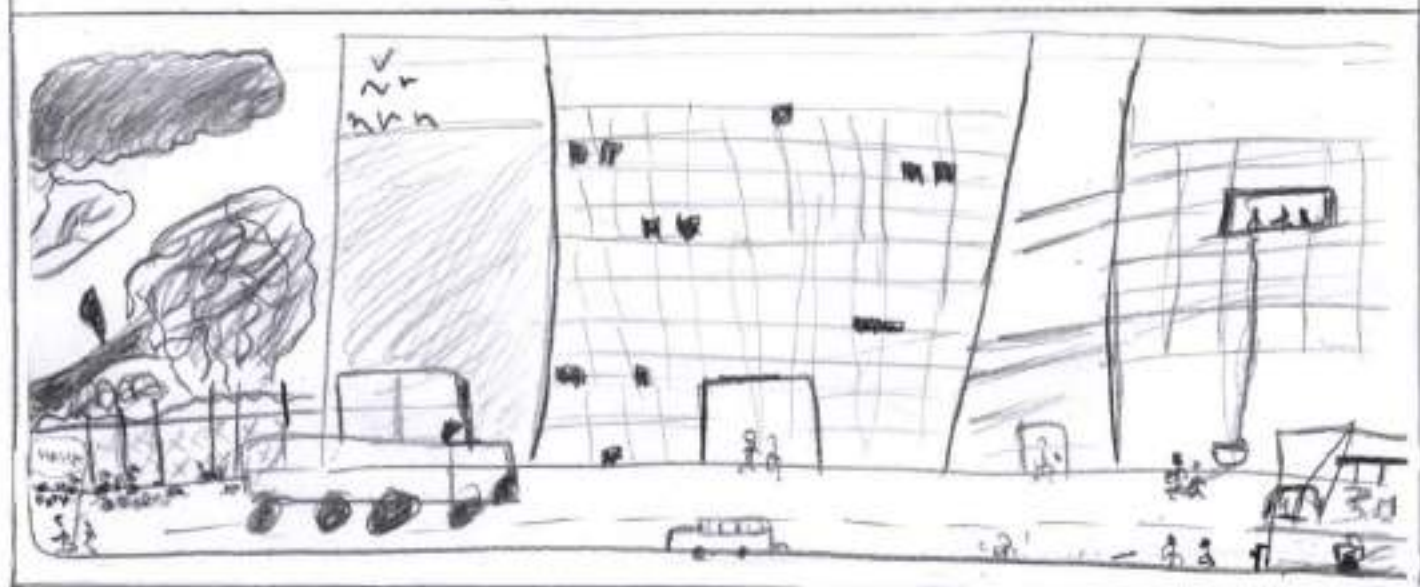
Mais surtout, ce sac à main est le symbole d'une générosité
sans limites, d'un sourire toujours prêt à illuminer les journées
d'une force collective.

Parce qu'au fond, qu'est-ce qu'un sac à main sans coeur ?

C'est la magie des supers nanas ;
elles portent le monde qui les entoure.

La réussite de Lila

Dans un quartier vibrant de vie, les murs s'entremêlaient aux cris des enfants qui jouaient dans les ruelles de la ville.



Lila, une femme au cœur généreux, maman de trois enfants, vivait dans ce quartier.



Chaque jour, elle donnait le meilleur d'elle-même pour subvenir aux besoins de sa famille. Elle se levait tôt le matin, elle préparait le petit-déjeuner et ses enfants appréciaient chaque moment ensemble même dans la simplicité.



Lila déposait ses enfants à l'école.



Lila travaillait dans une boutique de couture

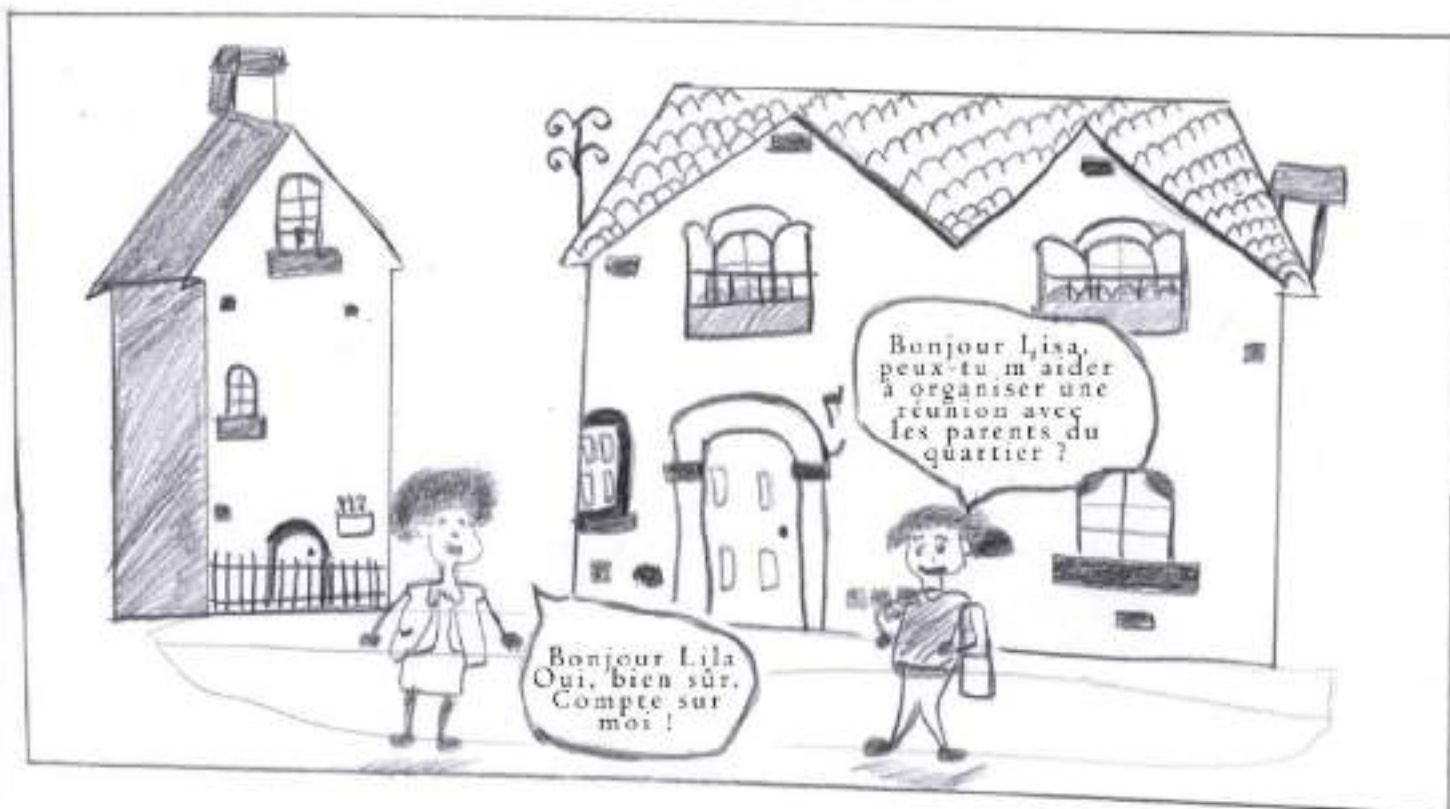


Le quartier parfois était rude. Les enfants jouaient dans les rues mais Lila s'inquiétait pour leur sécurité.

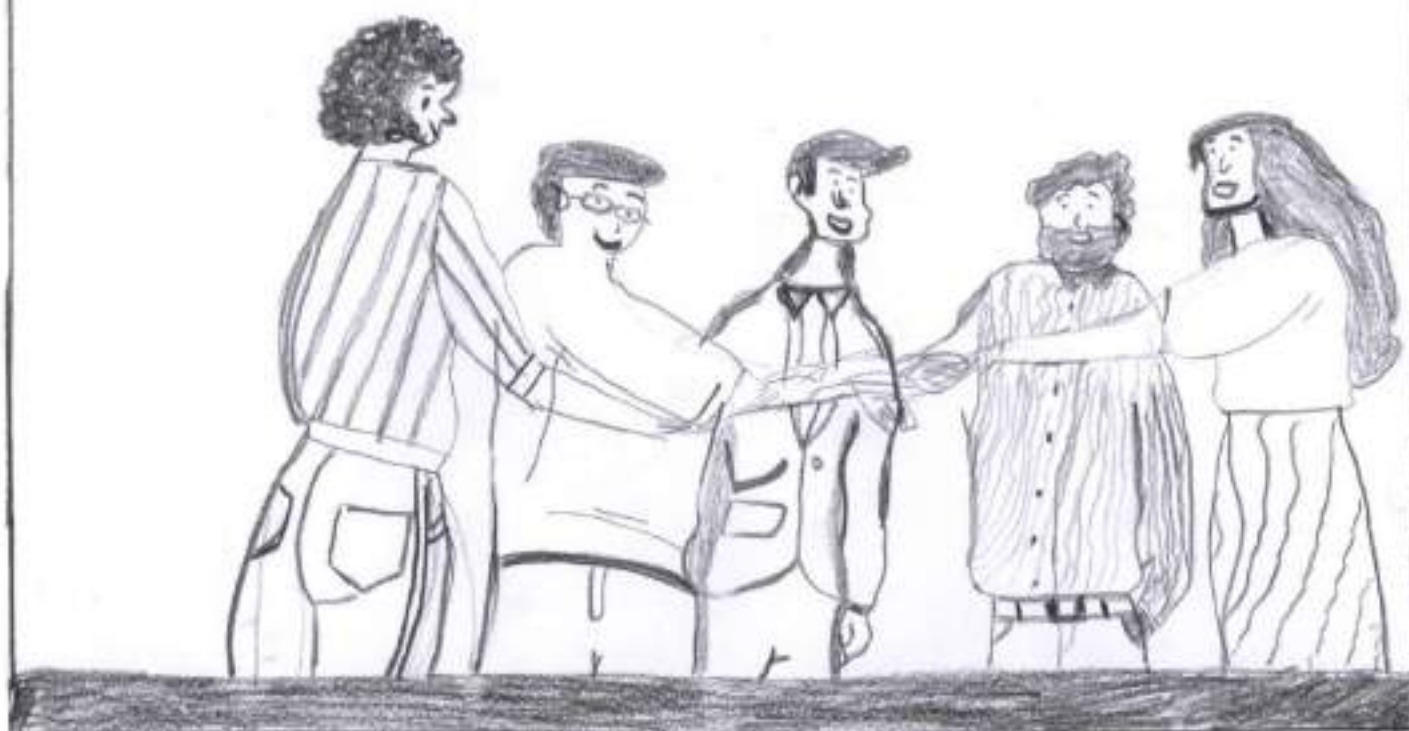


Il faut que je parle
aux parents pour créer
une pétition afin de
transformer ce terrain
vague en aire de jeux !





Lila a organisé sa réunion avec les voisins du quartier pour parler de son projet. Tout le monde a apprécié son idée et s'est mis en route.



Lila consacrait chaque moment libre à ce projet. Après le travail, elle distribuait des tracts et rencontrait des responsables de la mairie.



Lila mobilisait les familles et leurs enfants pour faire la vente des gâteaux faits maison.



Finalement, après de nombreux efforts, la mairie a accepté de financer la transformation du terrain. Lila avait réussi à créer un espace où les enfants pourraient s'épanouir.



Le jour de l'inauguration, le quartier était en fête.
Lila avait changé la vie de tous les enfants du quartier.

Les enfants
seront plus
en sécurité.
Bravo Lila !

Qu'est-ce
que tu penses
de ce nouveau
terrain
vague ?

Ah ! Oui,
c'est mieux
comme
ça !!!

fin

fin

Non ! Non ! Non !

Je vais vous raconter mon histoire. Je suis un homme, j'ai 46 ans et j'ai passé presque toute ma vie dans un centre pour handicapés.



Il y avait des moments heureux.



Et des moments durs.

Je me souviens, par exemple, quand je me suis fait opérer des jambes. Je suis resté à l'hôpital très longtemps sans pouvoir rentrer à la maison.

Mais je me souviens aussi qu'au camping à Sainte Croix, on s'amusait bien. Il faisait beau, on faisait cuire les merguez avec les copains Claude et François. Ils étaient handicapés, comme moi.





Je dormais là-bas et je rentrais
le week-end à la maison,
ici, au quartier.



Voici ma soeur, mon frère, ma
mère et mon père, assis sur le
canapé, ils regardent la TV.

Chez moi aussi, il y avait des moments durs.



Là, c'est moi, debout sur mon lit face à mon père qui crie.

Je me souviens que les femmes avaient de grosses responsabilités, comme ma mère.



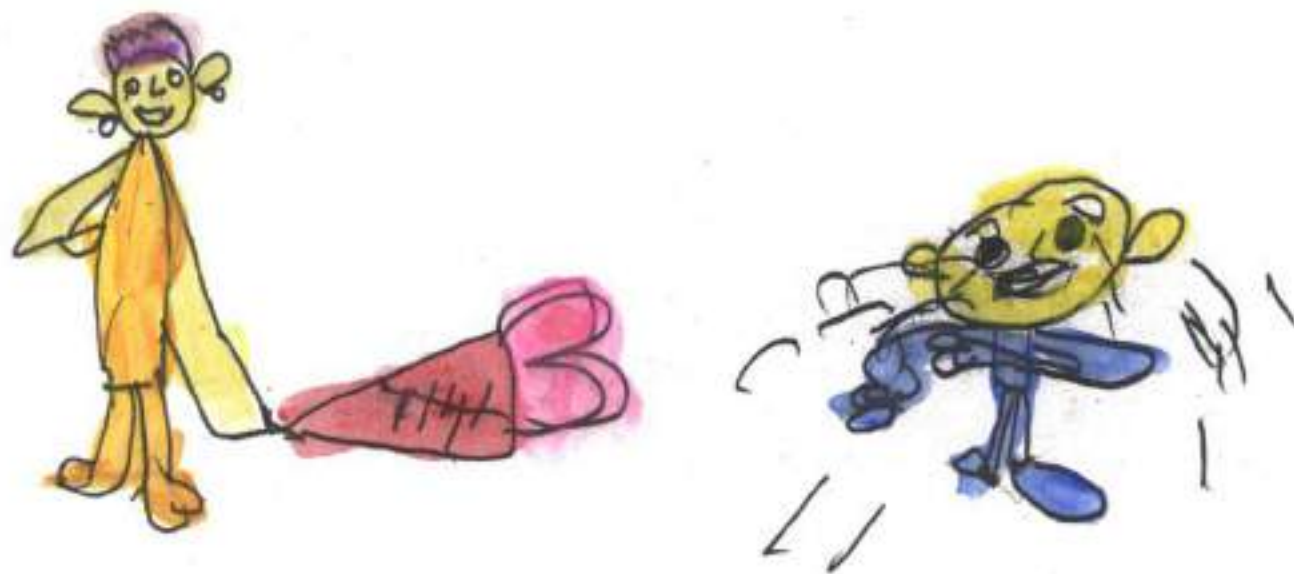
Et je voyais des choses qui n'étaient pas normales. Par exemple quand je rentrais le week-end chez moi, mon papa demandait à ma mère des choses qu'elle ne pouvait pas faire.

Ma mère faisait tout : les repas, les lits, le linge, le ménage, s'occuper des enfants..



Là, elle met les habits dans la machine à laver.

Et je voyais sur ma mère la violence.



Je voyais les marques sur ses bras.

Je ne voyais pas les coups. Je les voyais plutôt regarder la télévision. Ce qui m'étonnait.



Mais je savais pour les coups, je l'avais compris parce qu'ils se disputaient souvent.

Plus tard, des gens m'ont raconté qu'un jour ma mère était coincée dans l'ascenseur quand elle était enceinte de moi.



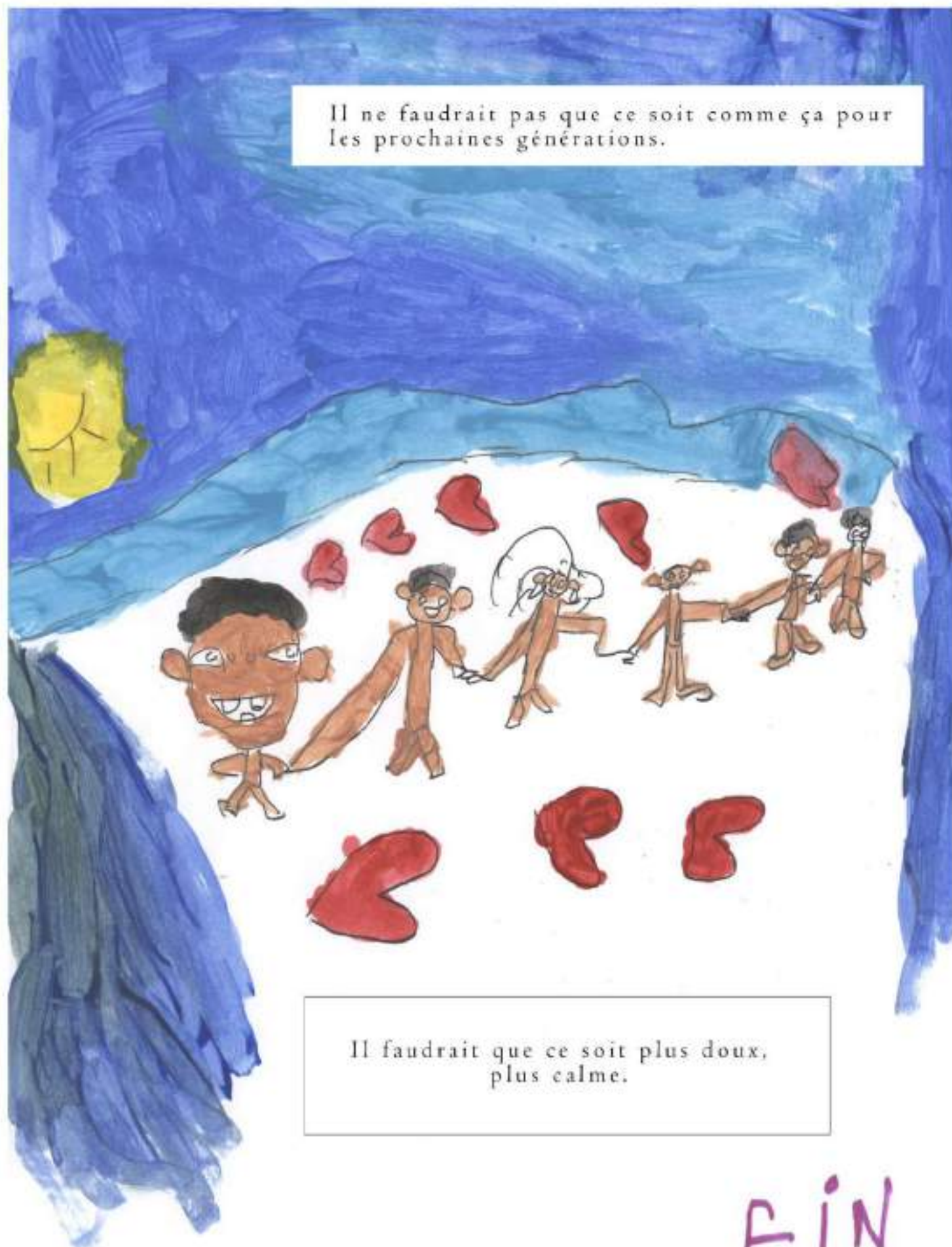
On m'a dit que mon père l'a tirée fort pour la sortir de l'ascenseur. Et qu'il lui a fait mal, sans doute.



Maintenant à 46 ans, je me dis...Peut-être que ce jour-là, il m'a blessé. Que c'est pour ça que je suis comme ça, handicapé.

À cause de ça, j'ai ouvert les yeux.

Il ne faudrait pas que ce soit comme ça pour
les prochaines générations.



Il faudrait que ce soit plus doux,
plus calme.

FIN

Autoportraits et paroles des participant(e)s

« Si on vous dit le mot FEMME, ça vous évoque quoi ? »



Hanen



A.D



Smaïn



Lamia



Loubna

et en guest star ...



Ludovic

Merci chaleureux
à Lamia Raouine, à la fois participante et
organisatrice /animatrice/ coordinatrice
précieuse et solaire du projet.

Merci immense aussi à
Ludovic Fasa du Labo des Histoires,
ainsi que Sébastien David
et Estelle Gaudry
de la MAEFE qui ont rendu
ce travail possible.



Le Labo des histoires est une association nationale d'intérêt général dont la mission est d'encourager les jeunes à écrire et à faire de l'écriture un moyen d'insertion culturelle et sociale.

Il mène chaque année plus de 3 000 ateliers d'écriture créative pour les 6-25 ans, ainsi que des formations, dans toute la France métropolitaine et ultramarine.

Organisées en partenariat avec des structures éducatives, sociales et culturelles, ces activités, animées par des professionnels de l'écriture confirmés, réunissent plus de 25 000 bénéficiaires par an et s'adressent tant à des publics éloignés des pratiques culturelles qu'à des jeunes passionnés d'écriture.

Découvrir toutes les actualités du Labo des histoires sur labodeshistoires.com

L'intervenante : Théa Rojzman

Née en 1974, Théa Rojzman a commencé sa vie artistique par la peinture et l'écriture, tout en mêlant un peu de théâtre et de musique. Parallèlement, elle fait des études de philosophie jusqu'en maîtrise puis une formation de Thérapie Sociale. Après de nombreuses expositions et l'édition à compte d'auteur de son recueil de poésie illustrée "Duos et Solos" en 2003, elle choisit d'unir ses deux passions principales -écrire et peindre- dans le domaine de la bande dessinée contemporaine.

Elle publie d'abord des bandes dessinées en solo (scénario, dessin, couleur) puis devient principalement scénariste à partir de 2015. Depuis 2009, Elle a publié une vingtaine de romans graphiques, livres illustrés ou BD pour différentes maisons d'édition : Glénat, Le Lombard, Fluide Glacial, Daniel Maghen, Dupuis...L'un de ses récents albums «Grand Silence» avec Sandrine Revel aux éditions Glénat a remporté de nombreux prix dont le prix des Lycées au festival d'Angoulême et le prix du meilleur album étranger au Bucheon Comics Festival de Séoul en Corée.

*Elles, ce sont certaines femmes du quartier
de la Berthe à la Seyne-sur-mer.*

Quatre femmes et un homme racontent ici
un peu de leur histoire en bande dessinée...

Ce projet fut réalisé entre novembre 2024
et janvier 2025 dans le cadre d'un atelier BD
animé par l'autrice Théa Rojzman à l'initiative
de la MAEFE et du LABO DES HISTOIRES PACA
et grâce au soutien de la ville et de l'Etat.

