

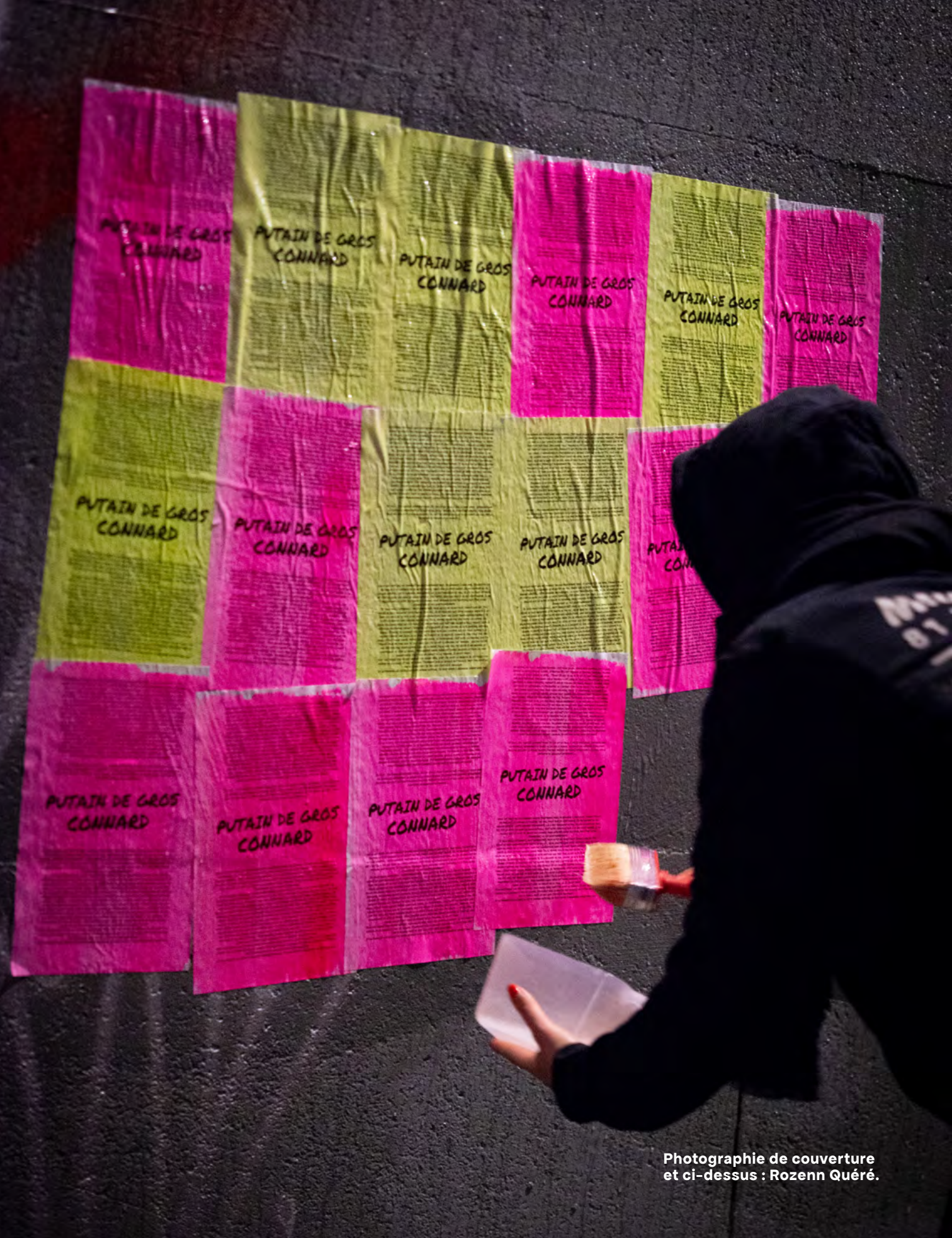
Amour & Sagesse

N°12 - MARS 2022 - GRATUIT

MALIKA

REINE
DE
CŒUR





Photographie de couverture
et ci-dessus : Rozenn Quéré.

ÉDITO

MERDE.

C'est comme ça que tout a commencé : merde. Une colère qui gronde, qui assourdit, qui nous inonde.

On avait fini par développer une forme de dualité émotionnelle à fleur de peau. Une part de nous, face à la puissance bridée de cette colère, avait peur de la laisser sortir au risque de la voir tout détruire sur son passage. Une autre cependant ne désirait qu'une chose : l'explosion, le carnage, la vengeance... bref, tout défoncer.

Les violences sexuelles et sexistes vécues nous mangeaient toutes crues.

Pour s'en défaire, on a fini par les écrire, nos histoires. On les a sorties de nous-même pour les coller sur des murs publics, pour les confier à un micro et enfin à des paires d'oreilles qui ne nous appartenaient pas.

Une main et un mur, une bouche et un micro, comme une amitié. L'histoire s'y dépose, nue et vulnérable. Le mur puis les oreilles attentives offrent une vie à l'histoire en dehors de la souffrance.

Mise en mots dans l'espace public, l'histoire est retournée à l'envoyeur :
DANS LES DENTS.

Collage graphique et punk, le fluo en bandoulière, parce que la joie est résistance et la couleur donne le sourire!

Ouf... c'est sorti. La colère n'a pas disparu. Les viols et toutes les violences sont toujours inscrits en nous mais ils sont enfin vivables et supportables. On s'applique doucement à se réapproprier nos espaces intimes et personnels.

Nos histoires ne sont pas orphelines, notre colère non plus. Les violences sexistes et sexuelles envahissent toujours autant, toujours trop de vies. Pour cette raison et bien d'autres encore, nous nous appliquons à créer des espaces intimes et politiques afin que des personnes qui en ressentent le besoin puissent ouvrir des voies et peut-être exorciser des vécus douloureux en les sortant d'elles-mêmes.

En ce 8 mars 2022, et tous les jours qui suivront, nous vous invitons à la transe-en-danse et à la transformation collective.

On est là, avec vous, pour nous et pour vous tous·tes.

BIM, BAM, BOOM!

Le collectif ColleColleGirls
(voir article p. 29)

AMOUR & SAGESSE, JOURNAL DE BORD VIDÉO N°1 !

Malika - Entre droits et souhaits
Un film de Bachir Barrou, à visionner
ici : <https://vimeo.com/685614466>

En hommage Malika, İlli et Hanya.
En l'honneur de Christine, Odette,
Sobba, Raquel, Immaculée, Clotilde,
Nicole, Francine, Jeanne, Ouda,
Mariam, Julie, Marilise, Aurora,
Micheline, Épiphanie et toutes
les autres... Une ode aux femmes
du monde entier.



Malika, senior forestoise, nous ouvre les portes de chez elle. Elle chante l'exclusion et se confie sur sa vie, ses souhaits, son errance statutaire et son absence de droits. D'autres seniors forestoises de tous âges et de tous horizons s'expriment sur les luttes et les aspirations des femmes.

Au détour d'un regard, de plats partagés, de matchs de foot et de danses endiablés, la complicité se dévoile. Une ribambelle de sourires, et de convictions, nous rappelle que les femmes sont fortes, qu'elles n'ont pas à être invisibilisées, qu'elles ont le droit d'avoir des droits, et des souhaits.

Un partenariat entre le magazine
Amour & Sagesse, le Service Seniors de
la Commune de Forest et Nomad's Prod Asbl.

ABONNEZ-VOUS !

Vous recevrez tous les trois mois la nouvelle édition dans votre boîte aux lettres pour le montant que vous aurez choisi (PRIX LIBRE).

Il vous suffit de faire un virement sur le compte bancaire :
BE36 0688 8897 1681
et d'indiquer votre nom, prénom et adresse dans la communication.

FAITES UN DON

Les dons sont déductibles fiscalement dès 40 €. Mais toute aide, même de quelques euros, est la bienvenue. Merci à vous !
Les coordonnées bancaires sont les mêmes que ci-dessus.

SOMMAIRE

p. 4-15

Portraits

**MALIKA, ENTRE
SOUHAITS
ET DROITS**

LA MÉLINITE DANSANT
portait explosif
de Marie-Danielle
GELUK BEGINT BIJ UZELF

**LITTLE BIG
WOMAN**

p. 16-23

Portfolio

LES PETITS MIRACLES

p. 24-27

Vie locale

L'UNION EN MARCHANT

p. 28-31

Carte blanche

COLLECOLLEGIRLS

p. 32

Témoignage

ANGÉLIQUE ou les élés de la vie

p. 34

Confidence pour

Confidence

ISABEL LOPEZ

p. 36

Mode

SÉRIGRAPHIE À GOGO

p. 39

Culture

VOUS JE NE SAIS PAS...

chronique littéraire

DOUBLE LECTURE

p. 41

Cuisine & santé

BOUCHÉES À LA REINE

OU VOL-AU-VENT ?

L'OSTÉOPOROSE, UNE

MALADIE (SURTOUT)

FÉMININE

p. 43-47

Bien-être

LES FLEURS DE BACH

AUTOMASSAGES

ANTI-ARTHROSE

p. 48

Détente

L'HOROSCOPE de Bricolo
et Bricollette



**Seule. Sans enfant. Sans-papiers. Malika vient de fêter ses 65 ans.
Avec authenticité et vaillance, elle nous dévoile son récit de vie.**



MALIKA, ENTRE SOUHAITS ET DROITS

Son regard est ému, ses mains tremblent, l'envie et le besoin de se raconter pleinement transparaissent. Mais partager l'intimité de son quotidien et de son histoire est loin d'être une habitude pour Malika. Elle s'exprime dans ses deux langues natales, l'amazigh et le darija. Elle vacille entre la langue des contrées berbères, l'amazigh, qui se parle notamment à Berkane, sa région d'origine, et le darija, le dialecte marocain qui outrepassse les contrées. Elle se livre à nous en darija. Elle s'exprime sur son passé avec réserve, sur des événements clés de sa trajectoire. Elle nous raconte qu'elle est arrivée en Belgique en 2006. Elle s'est éloignée de sa vie et de son pays natal peu après être devenue veuve.

Malika n'a pas d'enfant. À la suite du décès de son mari, sa belle-famille l'a expulsée de sa maison. Elle nous dit qu'elle ne sait pas se défendre. Elle a perdu ses deux parents lorsqu'elle était âgée d'à peine 3 mois et a été élevée par sa tante. Celle-ci représente tout pour

elle : une mère, un père, une sœur. Son plus grand souhait : retourner au Maroc pour la serrer dans ses bras, au moins une dernière fois. Mais tant qu'elle sera sans-papiers, son rêve ne pourra se réaliser.

Malika n'a jamais souhaité se marier. Durant de longues années, elle a travaillé à la campagne. Elle savait tout faire : tâches ménagères à l'occasion de mariages et de naissances, élevage de poules et de moutons. Seule dans son monde, elle demeurait incomprise de beaucoup. Elle aurait aimé faire des études, mais l'accès était difficile. Elle nous rappelle avec justesse les détails d'un quotidien dépourvu d'accès immédiat à l'eau potable et à l'électricité. Sa tante la poussait au mariage, mais Malika refusait, par peur d'être maltraitée.

Elle a pourtant fini par accepter de se marier avec un homme plus âgé, qui avait déjà de grands enfants. Ils se sont mariés selon les traditions. Malika s'est occupée de lui jusqu'à son dernier

souffle. Lorsque les enfants et la famille de son défunt époux lui ont réclamé la maison, tentant de l'expulser, elle n'a pas eu la force de les affronter.

Un déclic s'est opéré. Des conditions de vie l'ont imposé. Malika a décidé de quitter son pays. Elle rêvait de trouver refuge ailleurs, quelque part, sans savoir où exactement. Elle a émigré vers l'Espagne. Là elle a travaillé à la récolte des tomates dans l'enfer des serres à la chaleur étouffante, soumise à des conditions de travail particulièrement difficiles. Elle y a travaillé durement et elle y a gagné peu. Alors, elle a repris la route, direction la France, toujours dans l'espoir d'un avenir meilleur. Elle y a découvert les réalités de la vie en rue. Elle s'est ensuite rendue en Allemagne, puis aux Pays-Bas, avant d'être attirée par Bruxelles, en 2006. Elle savait qu'elle pourrait y retrouver une communauté solidaire, par laquelle elle pourrait être épaulée le temps qu'elle se fraie son chemin, à son rythme.

Malika, c'est une vie humaine aux multiples facettes : femme, seule, illettrée, veuve, sans papiers. Esquissant un sourire, elle nous avoue : « *C'est d'abord la rue qui m'a accueillie à Bruxelles* ». Elle a dormi des mois durant à la gare du Nord et à la gare du Midi. Elle a affronté le froid, la violence et la misère. Elle a prié chaque jour pour sortir de cette galère. Un jour, un travailleur social d'origine marocaine lui a proposé de l'aide. Depuis, elle a été hébergée dans un centre et elle a fait des démarches pour la carte médicale urgente.

Elle a dormi au chaud, repris des forces. Avec l'aide de tiers, elle a trouvé un toit rien qu'à elle, à Forest. Elle cuisine pour survivre. Pains, crêpes, gâteaux lui permettent, aujourd'hui, de combler ses besoins. Elle a trouvé sa place dans la commune forestoise. Elle s'y sent bien. Les habitant·es du quartier témoignent aisément de sa force et de sa vivacité.

Dans de nombreuses cultures, il est rare de dévoiler même des bribes de sa vie privée. Malika l'a fait. Mais des questions persistent : « *Comment faire pour expliquer qu'on a le droit de vivre dignement ici ? Je vis dans l'ombre, mais mon pays, c'est ici. Comment expliquer cela ?* » Les larmes coulent... Dans le fond, combien de femmes vivent une situation similaire, dans le silence ?

Les femmes sans-papiers, et seniors en particulier, sont parmi les individus les plus invisibles de notre société. Leur « non-statut » les cantonne à une vie de « sans-part »¹ et de sans-droits. Elles sont victimes de violences démultipliées. Et presque toutes les dimensions de leurs vies sont précarisées.

Il est crucial de reconnaître ces femmes, de les considérer, de les accompagner et de faire droit à leur existence, et ce parce que comme tout humain·e sur cette Terre, elles ont le « droit d'avoir des droits »². Et des souhaits. ●

**Texte de Bachir Barrou.
Photographie de Rozenn Quéré.**

1. Voir Jacques Rancière.
2. Hannah Arendt, *Les Origines du totalitarisme*, 1951.

LA MÉLINITE DANSANT

Portrait explosif
de Marie-Danielle



Enfant, j'étais un garçon manqué, j'avais appris à masquer ma sensibilité sous un air grognon. Ma mère pourtant me trouvait un doux visage, parfois caressé par un regard à l'éclat bleu accort mais qui s'électrifiait au contact de quiconque s'approchait. Elle me trouvait habitée – trop jeune – de rêves étranges et masculins.

Je me voyais dresseuse de lions. Le rituel matinal du dimanche était parfaitement rôdé, le guéridon aux motifs égyptiens du salon se transformait facilement en tabouret pour les fauves, mais Gobe-mouches, notre chat borgne et gras, tirait sa révérence bien avant le début du spectacle. Malgré mon obstination enfantine, dompter un matou pantouflard n'avait rien de la magie du cirque Pipo. Cette chimère passa assez vite à la trappe pour céder sa place à un personnage plus fascinant : "Mélinite, la femme-canon" !

Fendre le ciel, vêtue d'un costume bleu pailleté, les poings rouges gantés tendus vers les nuages, mon chemisier de dentelle sifflant au frottement de l'air les notes d'une mélodie solaire : Zswiiiiifft !

Je serai le premier enfant à survoler le village d'Anhée, j'atteindrai le clocher et, si le temps le permettait, avant d'amorcer ma descente parabolique, j'en profiterai pour caresser le coq perché à son sommet. Cette girouette cuivrée méritait bien une salutation, peut-être même un baiser.

SOUS MON CŒUR, UN OBUS

Aux premières gelées, la fine couche de neige recouvrant l'arrière de la maison fut l'élément déclencheur de la phase test. Mon costume était doux au toucher, tout en flanelle, aux motifs haïtiens ressemblant étrangement à ceux des rideaux de la chambre d'ami, mais surtout assortis à mon casque : cette vieille douille d'obus qui avait assez servi de vase. Hop, retour dans les airs, elle trônerait désormais sur mon crâne, me donnant la forme aérodynamique tant recherchée.

LA RÈGLE DE TROIS, CE RÊVE DE PIQUE

La piste de décollage, j'y avais déjà longuement réfléchi. Le toit du garage formait la pente idéale pour un départ tout en puissance, qui devait me projeter au moins jusqu'au saule pleureur planté au milieu de la propriété, ses branches-lianes tressant un filet de réception idéal pour un arbrissage en douceur. Cette courbe descendante, tracée sur la feuille des courses de ma mère, transformait le pense-bête domestique en formule savante : les kilos de patates et les mètres par seconde se mêlaient, la vitesse de propulsion chevauchait la cassonade, et le beurre au sel disparaissait au profit d'un schéma représentant une luge... à défaut de canon.

BOMBUS, TEST N°1

Ce matin-là, les mésanges étaient bon public, peu concentrées mais silencieuses, sans doute conscientes d'une tension inhabituelle. Le traîneau glissa sur les ardoises qui grinçaient, cahotant. Ce rythme bourdonnait sous la neige, pareil au roulement d'un tambour au cirque... Un bruit sec dispersa le public (qui y laissa quelques plumes en suspension). La luge, elle, s'écrasa.

NUAGE ET CHAUSSURES ELLIPTIQUES

Il me faudrait un entraînement rigoureux pour me garantir un voyage

extragalactique réussi. Après ce cuisant échec, je commençai à montrer une application toute particulière au cours de gym. Détente maximale, regard fixé sur la cible. Pas de girouette dans la salle de sport, mais une sorte de panse de cuir sans tête. Notre professeure s'étonna de mon excitation nouvelle. Cette transformation était pour elle un mystère. Elle questionnait régulièrement ma mère sur mon régime alimentaire : « Marie-Danielle ne consomme-t-elle pas trop de sucre ? Boit-elle du café le matin ? » Elle alla même jusqu'à lui conseiller une visite médicale : à défaut d'une réponse logique, la chimie pouvait agir comme sérum de vérité. Peut-être une prise de sang révélerait-elle d'obscurcs connexions bioénergétiques...

UNE BOUCHE SILENCIEUSE

Il s'est écoulé depuis septante hivers. La luge est désormais accrochée dans le grenier, aux côtés des rêves. Un Gobe-mouches finalement dompté trône dans un cadre sur le guéridon. Mélinite figée à jamais en plein ciel fixe patiemment l'horizon, le temps gonfle et se déploie, les os fléchissent et le regard se trouble. La neige, elle, rythme le silence des années qui se comptent comme flocons. Le baiser promis au clocher flotte toujours dans ma mémoire. ●

*GELUK
BEGINT
BIJ
UZELF*



Met een knal op de wereld komen. Minder plastisch kan je het niet uitdrukken bij de geboorte van Octavia De Buysscher. Op een binnenschip in Antwerpen, in volle oorlog. Schuilen in de schuilkelder die omvergeworpen wordt door een bom die net ernaast inslaat.

En dan, enkele jaren later huppelend door het gras, de boot volgend, van sluis tot sluis. Op reis naar nieuwe oorden. De nieuwsgierigheid van de jonge Octavia is een feit. Op haar zes jaar krijgt Octavia de kans om bij haar groot tante in Berlare te gaan wonen. Hop naar een nieuwe school. Het gezin breidt uit met twee broers en vele jaren later een zus. Maar het leven in het gezin wordt haar te klein en Octavia is dan al wereldwijd. Na een lichte aarzeling trouwt ze met een... schipper. Maar niet zo'n avontuurlijke als haar vader. Haar man is een lieve man, van de oude stempel. Hij vaart enkel 'rond de kerktoren' van Gent en de taken zijn netjes volgens oude tradities verdeeld. Octavia kookt, maar niet zo graag en zodra het eten klaar is, springt ze van de boot op zoek naar verhalen en avontuur. Na 11 jaar verhuist Octavia, alleen, naar een studentenkamer in de stad. Hard werken doet ze als eerste vrouwelijke *garçonne* in een prachtig *hôtel-restaurant* in hartje Gent. Niet tot in de late uren want anno 1974 was het vrouwen niet toegestaan om te werken na



middernacht! Toevallig lag aan de overkant van de straat een kunstgalerie waar regelmatig interessant volk over de vloer kwam. Zo ook Dees De Bruyne, een gekend schilder. Dees werd de tweede man van Octavia en met hem begon ze aan haar wereldreis. Leven in New York, Italië, De Provence, Parijs. Hun leven samen wordt een kunstenaarsleven zoals dat toen behoorde. Hij was de kunstenaar, zij assisteerde, organiseerde, zorgde voor een thuis. Hier werd stilaan duidelijk dat het kunstzinnige ook deel uitmaakte

van Octavia's dna. Elke nieuwe plek werd van een leegte gevormd tot een warme plek waar iedereen welkom was. Maar Dees wordt ziek en het koppel keert terug naar Gent waar Octavia voor hem zorgt. Op zoek naar werk komt ze in het boetseeratelier van Walter De Buck terecht. Hier werkt ze aan het wapenschild dat vandaag nog te bewonderen is aan de Brug van de Keizerlijke Geneugten. Ooh boetseren, kunstzinnig bezig zijn, het bevalt Octavia meer en meer. Maar er moest ook geld verdiend worden en zo opende ze een café in de Sleepstraat. Als Dees overlijdt in 1998, is Octavia 56.

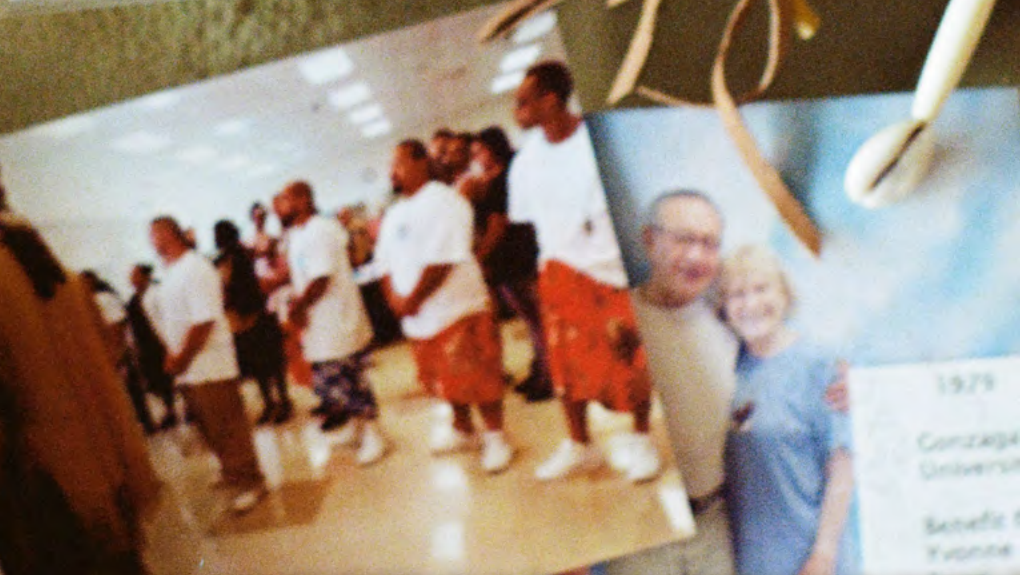
Ondertussen leert ze een nieuwe man kennen, Bart, haar soulmate, 20 jaar jonger maar leeftijd wordt niet in jaren geteld. In 2009 verhuist ze naar Brussel waar ze met open armen ontvangen wordt in het huis van vrienden.

De academie van Anderlecht, afdeling beeldhouwen, de klassieke opleiding. Al snel heeft Octavia de behoefte om minder traditioneel te werken en begint ze met het bouwen van installaties. Vanuit een idee in haar hoofd, altijd sociaal geïnspireerd en liefst met gerecycleerd materiaal. Onderwerpen als armoede, vluchtelingen, liefde. Ze stelt tentoon, haar werk spreekt voor zichzelf, de artieste Octavia blijft eerder op de achtergrond. Octavia's kunstzinnig engagement zet zich verder in een zangkoor, theaterwerk, podcasts. Bart is ondertussen ook overleden. Het verdriet is er nog maar het talent om gelukkig te zijn ook. Momenteel bereidt Octavia een theaterstuk voor, samen met een groep vrienden, met als titel: Het is iets anders. Er zijn geen betekenisvollere woorden om dit in vogelvlucht overlopen levensverhaal mee af te sluiten. ●

Voor Octavia,

Ingrid Pecquet.
Photographie de Natalie Malisse.
Ook te beluisteren: podcast in de reeks *De Kantelingen* van de KVS.

LITTLE BIG WOMAN



1979
Conzage
University
Benefit for
Yvonne



Depuis son nid d'aigle de la Tour Albert à Forest, le regard d'Agnès Abramsen porte bien au-delà de l'océan. Plus précisément jusqu'à la réserve amérindienne de Colville dans l'État de Washington. C'est là qu'en 1986, un certain Patrick Hoffman est arrêté puis condamné à perpétuité avec son père, accusés du meurtre d'un policier alors qu'ils clament leur innocence.



Des années plus tôt, à l'adolescence, un fiancé, fils d'un chef amérindien, apparaissait mystérieusement dans les rêves d'Agnès... Mais c'est un Grec, rencontré lors d'une excursion à Bruxelles, que cette Hollandaise épousera quelques années plus tard. Le mariage est heureux même si l'entrée dans la vie est difficile. Les premières années, rue Théodore Verhaegen, sont marquées par une très grande pauvreté qui n'entame pas l'enthousiasme d'Agnès :

« *Nom d'une pipe, là on ne peut vraiment pas dire que j'ai épousé quelqu'un pour le fric!* », s'exclame-t-elle aujourd'hui encore.

Une quinzaine d'années après la mort de Panaiotis, c'est à son club de gym, place Bethléem, que la passion intacte d'Agnès pour l'histoire amérindienne amène l'une des participantes, membre d'une organisation soutenant les prisonniers, à lui donner le contact d'un Amérindien

incarcéré outre-Atlantique. S'engage alors une correspondance soutenue par-delà terres et océan, qui nécessite qu'elle apprenne l'anglais après le grec. Dix années passent. Son correspondant demande à « Blondie », comme il l'appelle, d'écrire aussi à son copain, du nom de Patrick Hoffman, qui est transféré dans une autre prison.

Et là le miracle se produit : elle reconnaît le fils du chef amérindien apparu dans ses rêves de jeune fille ! « *C'est comme si nous étions ensemble depuis cinquante ans!* ». Elle l'épousera selon les rites traditionnels et le visitera douze fois, au prix de voyages très aventureux. Ils s'écrivent plusieurs fois par semaine et correspondent par email chaque jour. Elle vend à ses voisins les magnifiques bijoux qu'il réalise pour lui permettre de « cantiner ».

Agnès nous montre aussi la sublime veste de cuir que Patrick a confectionnée pour elle.

La table de son salon est jonchée de papiers et de brouillons en anglais. C'est qu'avant de prendre sa retraite, l'avocat de Patrick lui a envoyé une copie du dossier. Elle mettra longtemps à l'ouvrir... pour se convaincre très rapidement de l'innocence de Patrick et de son père, mort depuis en prison. Tout repose sur le seul témoignage des policiers intervenus pour des raisons peu claires par une nuit noire d'encre. L'expertise balistique conclut que la balle fatale à un policier n'a pas été tirée par les armes des accusés, accréditant l'hypothèse d'une

bavure entre collègues... Le mari de la jeune juge qui prononça la sentence a même écrit un livre sur les faits après la mort de son épouse, reconnaissant l'absence de preuves de la culpabilité des deux accusés, comme par expiation posthume...

Depuis, Agnès se bat comme une lionne pour obtenir la libération de Patrick, 73 ans, qui souffre aujourd'hui d'un cancer de la langue. Il faut dire qu'elle a de qui tenir... Le souvenir de sa mère décédée voici six ans lui arrache des larmes. Elle avait en son temps fait condamner son employeur, la grande famille qui possédait l'Ajax d'Amsterdam, en montant le dossier pratiquement toute seule au tribunal du travail !

Agnès s'indigne des milliers d'innocents en prison. Dans le cas de Patrick, victime de son refus de plaider coupable qui aurait pu réduire sa peine à quinze ans, c'est un gardien qui le dit : « *Que tu l'aies fait ou pas, trente-six ans plus tard ta place est dehors!* ». Depuis sa cuisine avec vue imprenable sur la prison de Saint-Gilles, Agnès affûte son plaidoyer. Ce printemps, cette « *vieille européenne blanche de 79 ans* », comme elle dit, s'envolera de nouveau rendre visite à l'homme qui lui est apparu en rêve, espérant sa libération avant qu'il ne rejoigne le territoire de ses ancêtres... ●

Propos recueillis par Jeanne Boute et Benoît Eugene, photographie de Jarini Husquet.

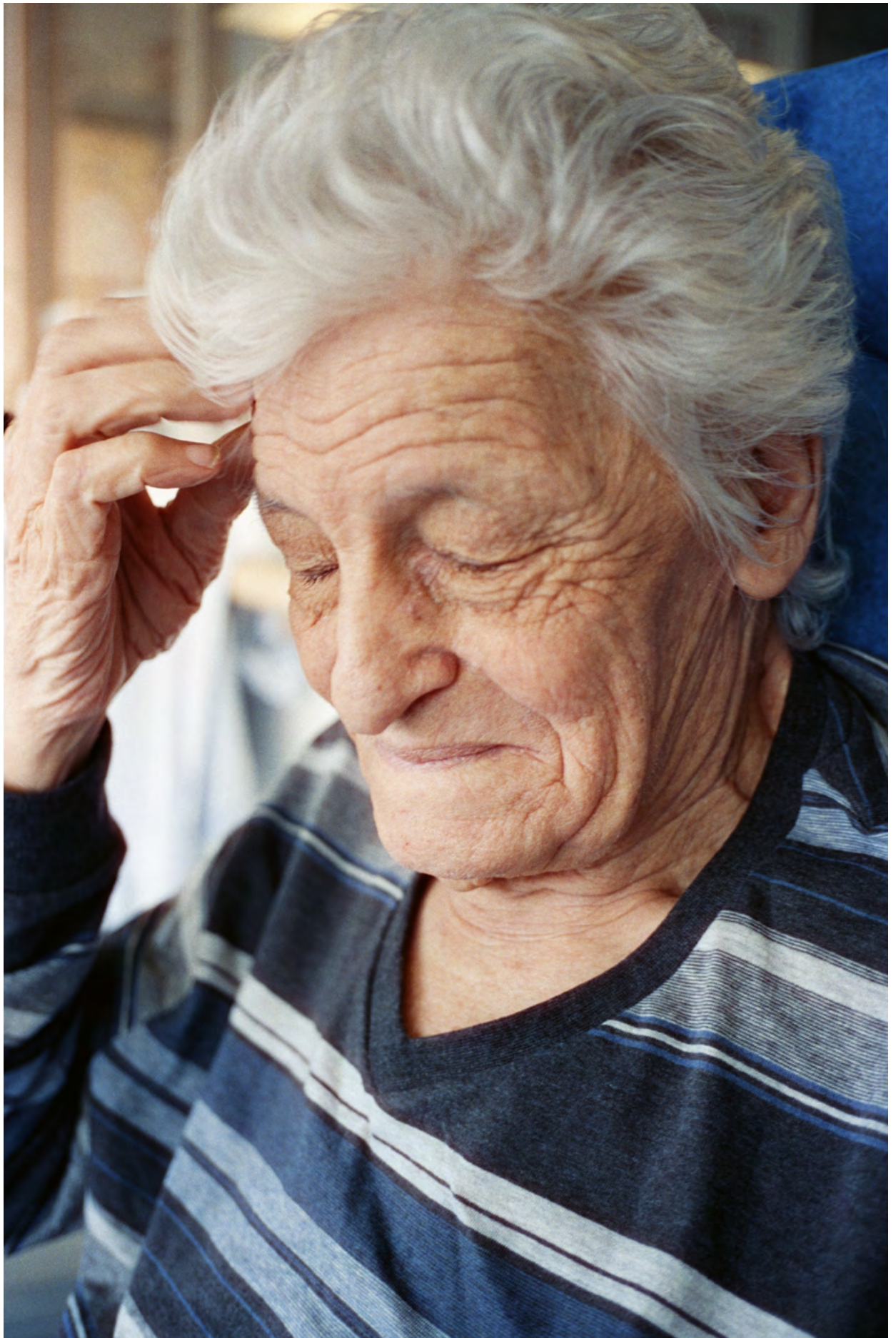
BOYFRIEND



LES PETITS MIRACLES

Cette série d'images et de notes résulte de rencontres avec une belle bande d'âiné-es en revalidation à l'hôpital César de Paepe. Chaque jour, ils passent entre les mains d'Isabelle ou de Jean-Michel, entre autres, pour effectuer des petits miracles, faire quelques pas en plus, battre leur record d'endurance au vélo d'appartement ou renforcer leurs biceps ou leur mental après

des complications de santé. Le tout avec une vue magnifique sur Bruxelles. Inondée de lumière, perchée au 9^e étage du bâtiment, la salle de kiné pour seniors surplombe le centre historique de la ville. **Textes et photographies de Vincen Beeckman. (Cette série est issue du projet piKuur, réalisé en collaboration avec la CENTRALE for Contemporary Art, Bruxelles)**







Monsieur Wax, très chic, dispose de belles chaussures en cuir. Marie-Thérèse me raconte sa vie sur les péniches dans le nord de la France. Le café arrive enfin avec le thé. « C'est pas trop tôt » se dit Karima. Tournée générale. Youpi. Elle a travaillé dans les machines électriques, elle me dit.

Il pleut, il pleut. Cela fait plusieurs jours que la Belgique est inondée. Ursula va fêter ses 81 ans. C'est une victime de la guerre 40-45. Elle aime bien cuisiner. Du poulet, du steak. Des chicons, des radis. Des poireaux, de la sauce blanche. « Je t'inviterai quand je serai de retour. Si tu veux venir, tu peux. Il y aura du vin rouge et du vin blanc. Et au dessert, du champagne et un gâteau. »



« Le kiné, il est un peu sévère. Je sais c'est pour mon bien, je progresse hein. Mais des fois je joue à cache-cache pour pas venir. » Aujourd'hui il y a la radio qui joue. *Let's come together. In sweet harmony.* Madame Irène arrive avec son doux Jésus en pendentif. Elle le dépose délicatement. Elle est fatiguée. Des sirènes résonnent dans la rue. Albert me dit qu'il préférerait aller nager avec elles : mon franc tombe.

Elle est beaucoup allée à Alger, chez une tante. Avant, elle avait un yorkshire. Bernadette. Le souffle court, les guibolles qui tremblent. Elle dit « oui » très fort, elle appuie son bras sur son épaule. Très droite, très fière. Elle a de belles pantoufles roses.





Monsieur Babu a un lion sur sa poitrine. Il a aussi un lion dans sa poitrine. Il a mal au bras droit. Sinon tout va bien. De très grandes lunettes. Il paraît qu'il a un manque flagrant de sel. Il est bien soigné ici. « On est bien soigné ici, le personnel est doux et la nourriture est bonne, on n'est pas à l'hôtel non plus, hein! »



L'UNION EN



MARCHANT

MARS 2022



L'UNION EN MARCHANT

**La vie passe si vite !
Et si nous prenions le
temps de marcher, de
regarder et d'écouter ?
Ce sont finalement
les fondements de ce
magnifique sport que
nous pratiquons : le
walking foot, un dérivé
du football qui nous
vient d'Angleterre.
La principale
différence avec la
version classique est
qu'il est interdit de
courir, d'où son nom :
« foot en marchant ».
Chaque semaine, c'est
une fameuse bande
qui se retrouve pour
taper dans le ballon.
Sans courir !**

Le mardi, c'est le jour de l'entraînement. 9h15, il est temps de partir. Mon sac sur l'épaule, je me dirige vers la salle de sport ou nous nous entraînons durant les mois d'hiver. En chemin, je repense aux exercices et au match de la semaine précédente. Je suis contente de mes progrès. J'ai appris à marcher plus vite, j'essaie de garder les yeux sur le ballon, j'attrape la balle tantôt à gauche, tantôt à droite. Aujourd'hui, je pense qu'on va encore travailler les passes et les dribbles. Les termes techniques commencent doucement à rentrer !

À mon arrivée, je retrouve quelques filles dans le vestiaire. On se raconte les nouvelles. Le dernier match de l'Union Saint-Gilloise, les bons plans sorties et le Covid sont au cœur des discussions. Sur le terrain, Wouter, notre coach, nous accueille chaleureusement. C'est une personne extraordinaire, qui croit en nous, les seniors footballeurs et footballeuses. Car oui, le *walking foot* est un sport mixte !

Après un échauffement bien corsé (il ne faut pas croire qu'on fait tout en douceur) nous voilà prêtes et prêts pour le jeu de ballon. Nous travaillons les passes, les appuis et notre coordination. Il n'y a pas de miracle, ce n'est qu'en répétant encore et encore ces exercices que nous y arriverons! Au sein de notre équipe, il n'y a pas de jugement. Nous avons une condition physique différente et chacun de nous respecte et soutient ses coéquipiers et coéquipières. Le groupe progresse à une vitesse folle. Notre doyen, Bob, a 94 ans! Il se déplace avec des béquilles. On plaisante parfois en lui disant que cela lui donne un avantage de taille pour arrêter le ballon.

Pour conclure l'entraînement, Wouter sépare le groupe en deux pour faire un match. Son but est de nous faire mettre en pratique tout ce que nous venons de travailler. L'adrénaline monte. Tout le monde s'implique et se concentre. On a tous envie de marquer des buts!

Mais aujourd'hui, je suis contrariée. Quand je suis dans l'action, je n'arrive pas à bouger comme je le voudrais. Mes jambes ne sont plus ce qu'elles étaient... Du coup, je crie aux autres ce que j'aurais aimé faire. Et quand quelqu'un de mon équipe marque un but, c'est un peu comme si c'était moi qui l'avais mis! La joie et l'euphorie s'emparent de nous. Même nos adversaires nous félicitent! C'est bon enfant, comme ambiance.

11h30, je ne suis pas mécontente que ce soit fini. Je suis à bout de souffle.

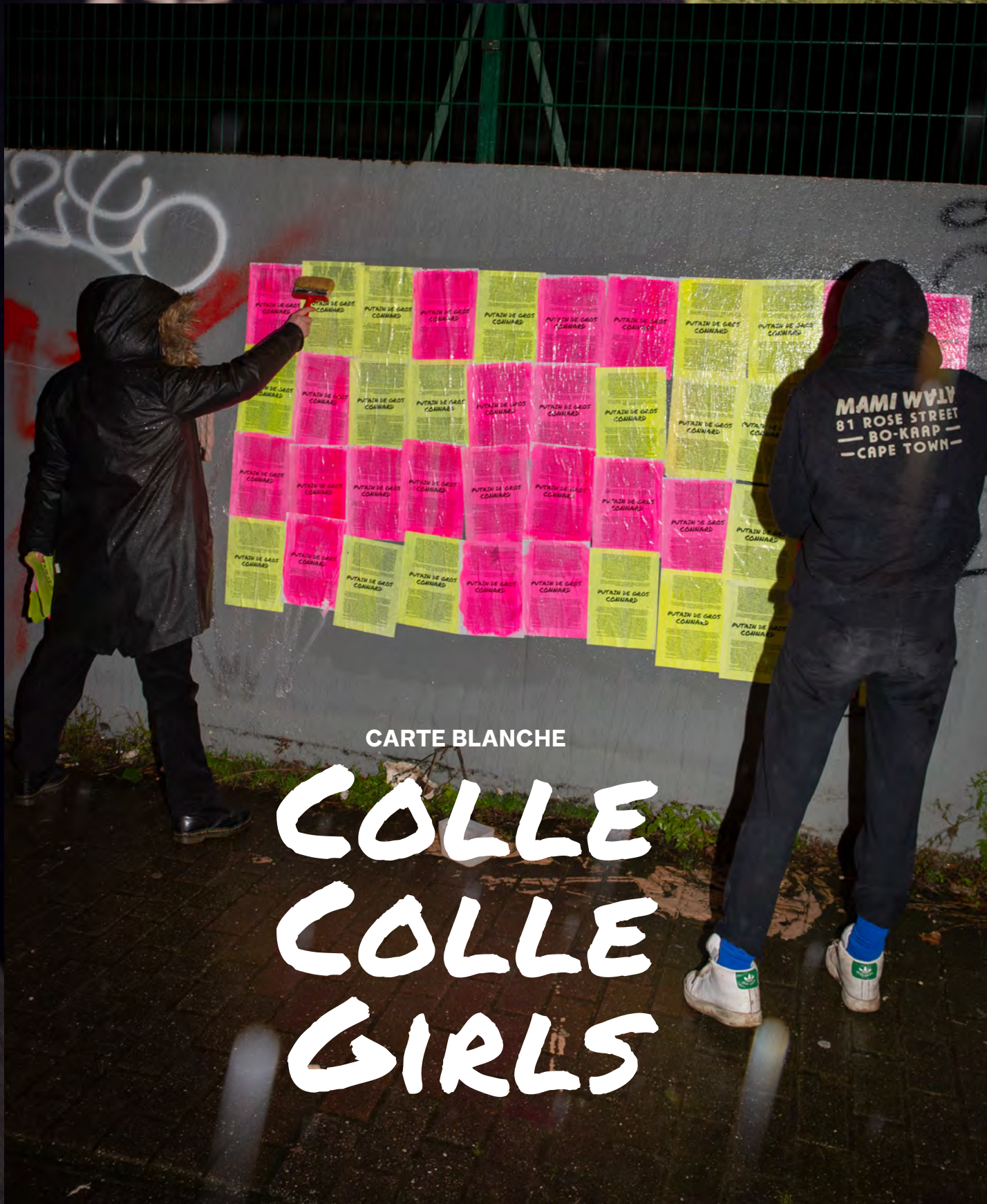
Il est temps de rentrer au vestiaire. Tous les muscles se détendent. Je suis sur un petit nuage.

Certains se demanderont pourquoi tous ces efforts alors que je pourrais être confortablement installée dans mon canapé. Pourquoi risquer une chute alors que je pourrais tranquillement lire un livre ou regarder la télévision? Eh bien simplement parce que ça me fait du bien. Je me sens vivre et je n'ai pas honte de le dire, c'est vraiment une chose extraordinaire pour moi.

Le groupe progresse à une vitesse folle. On s'entraide, on se soutient. C'est un vrai plaisir de faire partie d'une équipe de foot. Je rigole parfois de ça avec mon frère. Je lui dis : « *Tu imagines que ta sœur rentre toutes les semaines dans un stade de football!* ». J'ai envie de montrer au monde entier que je suis capable de faire des choses que beaucoup pensent impossibles. C'est dommage que ce sport soit si méconnu, il faudrait que ce soit ouvert à tous. Ça nous apporte le même bonheur qu'aux joueurs professionnels, sauf qu'eux le font pour l'argent et nous pour être heureux!

Dans la vie, il ne faut jamais dire : « *Je ne ferai jamais ceci ou cela* ». Ici à Forest, tout est possible! ●

Récit de Julie Verbeeck construit à partir des témoignages de seniors de l'équipe de *walking foot* de l'Union Saint-Gilloise : Odette Alves, Jacqueline Ugueux, Christine Miara et Teri Radziewicz Johanet. Photographies de Vincen Beeckman.



CARTE BLANCHE

COLLE COLLE GIRLS

LA NUIT, LES COLLECOLLEGIRLS PARCOURENT LA VILLE POUR RÉALISER DES COLLAGES SAUVAGES ET DÉNONCER LES VIOLENCES SUBIES. CARTE BLANCHE EN TEXTES ET EN IMAGES AU COLLECTIF BRUXELLOIS CRÉÉ EN 2021, QUI A CHOISI DE PRÉSENTER TROIS TÉMOIGNAGES.

« Mon corps s'apaise. Mon histoire est sortie de l'espace intime pour la première fois. Écrite puis lue, relue et rerevue, peinte puis collée sur nos murs. RACONTÉE.

Je voudrais hurler : "Y VONT VOIR COMMENT C'EST ENVAHISSANT LES VIOLENCES."

Comment ça nous VIOL-hante.

On va leur montrer comment c'est partout, tout le temps et comment c'est si douloureux, incisif, invasif et inacceptable.

Comment je et on n'en veut pas, comment je et on n'en veut PLUS. JAMAIS. »

LOU

LA VIE SANS TOI ELLE EST TROP BELLE

« Un homme m'a violée dans mon sommeil. C'est pour ça que depuis, mon sommeil est si léger. Comme un protecteur, en alerte. "Attention BB, c'est pas bon, le sommeil profond!" Morphée ce soir-là a fait office de GHB... J'avais 23 ans je crois, je dis "je crois", parce que je ne suis plus très sûre. Une grand-voile trouble a été levée ce jour-là. Perception du temps qui passe à jamais modifiée. Pendant deux ans, je n'en ai pas parlé. Paroles coupées. Honte qui colle et responsabilité maîtresse de l'instant.

C'est ma faute! J'ai joué avec le feu, comme dirait mon père. "Faux!" dirait ma mère, triste et désespérée, se voyant à ma place, elle qui a aussi été abusée. Affaire sous silence...

Ces histoires sont toujours passées sous silence. Même les mouvements Me Too, Balance Ton Porc, ne suffisent pas encore.

Malgré l'idée que je ne sois pas seule – malheureusement, je ne suis pas la seule victime d'un viol –, eh bien il m'aura fallu quinze ans pour en parler avec vous maintenant.

Pourquoi? Eh bien parce que je m'en veux d'avoir joué ce jour-là avec plus fort que moi, et de ce fait, suis-je légitimement une victime? C'est une des questions parmi mille...

Le pourquoi a un écho infini. Il se promène sur un lac glacé, glissant, meurtrier, aux multiples regrets.

J'ai observé ce mouvement de libération de la parole de femmes abusées, violées, bafouées,

d'un œil tellement admiratif. J'ai trouvé ça très beau, très fort. Quelle classe ont ces femmes qui osent parler. Quelle classe cette famille de femmes écorchées, dont je serais la sœur. J'ai fantasmé cette libération, j'ai fantasmé l'effet probablement produit lorsque l'on ose dire ce qui nous est arrivé. Et puis, j'ai cherché comment faire. Je l'ai dit un jour à une de mes amies, les mains dans la vaisselle, ressassant la soirée de la veille à laquelle je n'avais pas assisté totalement. Elle me relatait la vision salace d'un mec présent ce soir-là et qui disait : "Le viol est le fantasme de beaucoup de femmes." Putain de gros CONNARD ! Voilà les mots qui me viennent encore maintenant. Bref, je répondis à mon amie : "J'aurais pu lui en parler à ce connard, de ce qu'est un viol, parce que ça m'est arrivé." Je me souviens de sa bouche hébétée. Cette annonce perturbante lui a fait beaucoup de mal, je l'ai vu dans ses yeux. Et c'est ça aussi qui rend la chose difficile, c'est votre réaction face à ce qui m'est arrivé. Il va falloir que là aussi je trouve du courage, pour assumer votre tristesse, peut-être votre étonnement ou vos questionnements. Je vous parle désormais, mots enregistrés, écrits, pour qu'ils ne soient plus jamais oubliés. J'ai décidé de vous raconter cette partie de ma vie, je ne veux pas que cette violence inscrite à vif dans ma chair le soit aussi dans nos générations, dans nos liens transgénérationnels. Je porte le nom de mon arrière-grand-mère

Julie, femme violée par son voisin, un homme âgé selon ma grand-mère, qui n'a parlé de cette histoire que très tard, alors qu'elle perdait déjà la mémoire. Alzheimer aidant l'omerta...

Elle a raconté ce viol comme un acte barbare, bestial.

Quand j'y pense, je voudrais tuer cet homme, bien plus que l'homme qui m'a violé, comme s'il pouvait exister une échelle du viol. Une échelle de la cruauté. Comme si être violée par son mari, c'était moins grave. Même dans mon cœur ça tambourine. C'est aussi la manière que j'ai trouvée pour me dire que je suis forte, que j'ai réussi à dépasser cette immondice, que ma vie n'a pas été mise par terre, comme celle de la mémé Julie, que moi j'ai réussi à me relever, et maintenant je lève le poing ! Mon arrière-grand-mère est tombée enceinte ce jour-là, mon grand-oncle était donc un enfant de la terreur. Il en est mort.

Puis vint André, son second enfant, mon grand-père, dont je porte aussi le prénom. Il est mort d'un cancer de la gorge. Et moi, je chante. J'aimerais que la boucle soit bouclée. Peut-être n'est-ce pas si simple, mais je sais que c'est déjà beaucoup. Et qu'importe les détails de cette sombre histoire, je vous invite à regarder devant avec moi. »

JULIE GALLIFET

Podcast "Conte sur moi Ep 1" à écouter ici : <http://open.spotify.com/show/4VauN4SUv8xYDyLB75TF4E>

ANGÉLIQUE OU les élés de la vie

« **A** 74 ans, j'ai cinq enfants : l'une est en Belgique, un garçon en Angleterre, les autres au Rwanda. En 1960, j'avais alors 12 ans, la guerre ethnique nous a vu fuir au Congo puis en 1964 au Burundi. C'est là que je me suis mariée et que sont nés mes enfants. Dans les années 1980, je suis partie trois ans, seule, à Nairobi, au Kenya, apprendre l'anglais et le secrétariat. En 1993, les Présidents rwandais et burundais ont été assassinés et puis il y a eu le génocide. On a dû rentrer au Rwanda. On a travaillé là-bas, les enfants ont grandi et pris leur envol. Ma cadette s'est mariée en Belgique. Je suis allée la visiter en 1997 et c'est là qu'on m'a diagnostiqué une maladie du foie. J'ai alors demandé des papiers. Parfois j'ai honte qu'on m'ait donné tous ces droits...

C'est pourquoi j'ai choisi de "faire le bien". De parler aux gens qui sont désespérés pour leur remonter le moral, de leur donner à mon tour ce que je peux. Moi qui ai vécu tous ces troubles, je devrais être morte. J'ai déjà trop pour ce que je mérite ! Mais je suis là, parce que j'aime la vie, et je suis fière tant que je fais quelque chose pour quelqu'un qui n'a pas... Il suffit

Angélique Gazika fait partie d'un groupe de réfugiées rwandaises, « les plus belles mamies du monde », souvent veuves. Longtemps soutenues par Convivial (voir A&S n°8) et un programme de subsides venu à échéance, elles fréquentent désormais le centre Divercity de Forest. Pour beaucoup, la maîtrise du français reste un problème et elles cherchent une personne susceptible de leur donner des cours : avis aux bonnes volontés !

que j'aïlle à Bockstael, il y a toujours une femme abandonnée à aider.

J'habite la Cité Modèle : je force le bonjour. "Bonjour !" Rien. "Bonjour, Monsieur ! Vous avez entendu mon bonjour ? Vous habitez ici ?" Jusqu'à ce qu'ils soient obligés de me répondre ! Parce que je sais que les gens sont blessés, n'ont pas de famille, ont été déçus de quelque chose... Et moi, qu'est-ce que j'ai fait pour avoir la paix et la stabilité ? Alors il faut que je le rende à quelqu'un qui en a besoin. Nous sommes tous frères et sœurs ! C'est ça mon plaisir, parce que je sais que la vie est courte et qu'il faut en profiter, ne pas gaspiller. Nous ne sommes pas prisonniers du passé ! Il faut choisir la vie ! Il faudrait faire un atelier de rire. Il y en a tellement qui ressassent : "*Il m'est arrivé ceci, j'ai perdu mon mari, mon corps ne va pas bien.*" Il faut oublier cela et rigoler ! Et remercier Dieu. » ●

Propos recueillis par Benoît Eugène et Julien Doigny, photographie de Julien Doigny.



CONFIDENCE POUR CONFIDENCE

Pas besoin d'être militante pour revendiquer l'égalité des sexes et prôner la liberté de la femme. Isabel Lopez a grandi en Espagne sous la dictature franquiste. Fascisme, machisme, elle a tout connu. Elle nous livre ici une belle leçon de vie.



La condition de la femme aujourd'hui ?

Le machisme est encore fort présent. Heureusement, les femmes dénoncent ces travers de nos sociétés paternalistes. Les choses bougent. Au Chili, plus de la moitié du nouveau gouvernement est féminin. Là-bas, les femmes sont sorties dans la rue en criant « *el violadores tu* ». Ce chant est désormais international : « le violeur c'est toi ». On commence à reconnaître que les femmes ne cherchent pas le viol par leur façon de s'habiller, que ce sont elles les victimes. Je pense que la condition de la femme s'améliore. J'ai été élevée dans un environnement viril. Mon père était très autoritaire, son regard suffisait à imposer l'attitude exigée. Il est mort jeune, je n'étais qu'une adolescente, mes deux frères aînés ont alors pris le relais... Ils n'étaient pas méchants, non, ils essayaient juste de me reléguer à mes soi-disant « fonctions de femme » : « *Où sont mes chaussettes ? Où est-ce que tu as rangé mes affaires ?* ». Mais je ne me suis pas laissé faire, j'étais révoltée !

Les mères aussi étaient machistes vis-à-vis de leurs filles. Un jour, la mienne m'a dit : « *Tu vas voir, quand tu vas te marier, ton mari va te dresser* ». Heureusement, tout n'est pas noir ou blanc, mon mari ne m'a jamais dressée, ça ne lui est même jamais venu à l'esprit ! Tout est une question d'éducation. Les garçons ne naissent pas machistes. C'est à la maison que se forment les mentalités.

Un souvenir d'enfance ?

Mon frère aîné avait 7 ans et au séminaire il apprenait le français. Un jour, mon père nous a surpris chantant *La Marseillaise* à tue-tête. Imagine ! Cette chanson révolutionnaire sous Franco ! Il y avait toujours cette ambiance de peur, à se demander ce qui était permis, interdit... Quand j'entends maintenant ce slogan dans les manifestations : « *ma liberté, je veux ma liberté* », je me dis que le sens propre de ce mot n'est pas compris.

C'est quoi pour toi la liberté ?

Ma liberté se termine là où commence la tienne. Le Covid, c'est ça.



Pourquoi se vacciner, porter des masques ? Pour protéger l'autre ! M'en affranchir, c'est nuire à l'autre. Je le vois comme ça. J'ai grandi sous la dictature. On vivait dans la privation et la peur. J'ai dû chanter « *Arriba España* » le bras levé. Pas le choix : sous Franco c'était comme ça ! Je n'avais pas la liberté de dire non. Il y avait beaucoup d'exigences et de règles à respecter pour les enfants. Les filles devaient apprendre la couture, la broderie, la calligraphie. À l'école, l'institutrice s'assurait que tu ne rates pas la messe (on ne naît pas catholique, ça s'apprend !) et enseignait l'éducation civique (on ne naît pas franquiste, on nous apprend à le devenir !). Et puis l'Espagne avait connu une guerre civile terrifiante, entre frères, entre voisins. Dans les villages, où tout le monde se connaît, ça marque. Ça

reste longtemps en mémoire. La monarchie rétablie, on a tenté de mettre tous ces problèmes de côté pour apaiser les esprits et rétablir une démocratie. Mais le travail de mémoire prend beaucoup de temps. Il faut une génération pour que les langues puissent se délier sans colère. Les morts ne sont plus là : inutile de chercher qui fut le bon ou le méchant. Sans oublier, mais sans rancune ni colère non plus, au risque de retomber dans le piège. Évidemment, quand on a vécu cette répression, c'est différent.

Un objet qui te tient à cœur ?

Une photo de famille (*voir ci-contre*). On faisait de très belles photos à l'époque. Mon plus jeune frère n'y figure pas, il n'était pas encore né. Il fallait une photo pour être considéré comme famille nombreuse et percevoir des aides. Et aussi une lettre de 1966, de mon père à ma mère, écrite juste avant son arrivée en Belgique où nous étions déjà installés. Je l'ai toujours.

Un coup de foudre ?

Mon mari ! Il a changé ma vie, depuis déjà quarante-cinq ans. Des prétendants, j'en ai eu, mais celui-là, c'était le bon. Avec lui, j'ai tout de suite eu les *mariposas* dans le ventre ! On a partagé une belle vie et mon rêve serait que nous partions tous les deux ensemble. ●



**Leçon de mode
avec Sobha,
Bob et Anifa :
expérimentations
textiles, motifs
originaux et
sérigraphie à gogo,
les aînées
de Forest sont
les plus stylées !**

**Atelier organisé
par Micromarché
en collaboration
avec Chromodrome.**



Jardin F

Jardin Pamplonasse Ile Maurice

Amour & Sagesse

ÉLOGE DU SOLEIL COUCHANT

Oups, ça m'a échappé : 76 ans !

Aïe, j'étais trop absorbé à vivre et le temps a filé sans crier gare ! En France, j'aurais 60 + 16, je pourrais jeter les 60 et garder les 16... Avoir 16 ans ? Pas si sûr...

À 16 ans, gravement pollué par l'obscurantisme des internats catholiques, l'avenir se révèle grisâtre, convenu et sans joie. Un parcours égayé par les jolies notions de la faute et du péché. À 16 ans, les filles m'apparaissent comme des créatures aussi fabuleuses qu'inaccessibles et mes copains me surnomment « Jojo, la fleur bleue ». Oui, je suis paralysé par la timidité. À 16 ans, je me suis fait rogner les ailes par un père (?) malveillant et castrateur. Comment, alors, prendre son envol ?

Comme un grand coup de ciel bleu : mai 68 ! Non, la vie n'est pas une « vallée de larmes » (*sic*) que tu traverseras avec autour du cou une cravate qui t'étranglera. On pousse les murs sur lesquels on peut lire : « Jouir sans entraves ! » « Ce que nous voulons ? Tout ! » « La propriété, c'est le vol ! » Et la pire des injures est « petit-bourgeois »... C'est le joyeux foutoir des communautés

libertaires à travers Bruxelles et je travaille comme technicien au théâtre. Quand je me suis fait un peu de sous, je voyage. Je fête mes 25 ans à Alger. Dix ans après l'Indépendance, Alger est alors effervescente, la ville est la capitale de toutes les révolutions du tiers-monde. Les immenses paysages du Sahara sont à l'image de tous les possibles.

À 27 ans, l'apparition d'une fée : la femme de ma vie ! Son regard amoureux me construit, sa confiance pose les fondations qui me feront grandir. Bientôt, les militantismes et le théâtre de rue. C'était sûr : on allait changer le monde... Bon, on n'a pas réussi... Mais, le monde, lui, n'a pas réussi à nous changer... Je suis papa et je m'assagis : le théâtre jeune public, la télévision, les généreux vagabondages dans la parole des contes et les voyages aux 4 coins de la francophonie : de Kinshasa à Ottawa, de Paris à Bangui, de Casablanca à Lausanne, de Montréal à Valensole. De bien belles et réjouissantes rencontres. Et si je n'ai pas de regret (tout ça est accompli), il m'arrive parfois de me vautrer dans la nostalgie...

Alors avoir 16 ans ? Que nenni !

Comme, forcément, j'ai plus de souvenirs que d'avenir, je réalise que le cheminement de la vie est d'aller vers la légèreté. Se libérer d'une éducation catho-étriquée soucieuse du qu'en-dira-t-on. Se purifier des relations nuisibles. Vieillir est marcher à la rencontre de soi-même, houspillé par Socrate et son « Connais-toi toi-même ». Vieillir est se dépouiller pour atteindre son juste poids de légèreté et oser, enfin, regarder la vie en FARCE ! ●

VOUS JE NE SAIS PAS...

Une chronique littéraire de Philippe Erkes

Vous je ne sais pas, mais moi j'adore découvrir la vie des gens. Et plus encore quand ils se racontent. Ce que fait l'anglaise Deborah Levy, née en 1959, dans sa magnifique « *living autobiography* » en trois livres¹.

Dans son enfance, en Afrique du Sud sous l'apartheid, son père, blanc, membre de l'ANC, lui écrira de prison : « *Ma chérie, n'oublie pas de dire ce que tu penses à voix haute et pas juste dans ta tête* ». Rentrée en Angleterre, elle se mariera, aura deux enfants, se demandera si la maternité est le seul signifiant féminin. Le navire insubmersible qu'était son mariage finira par sombrer. « *Quand l'amour commence à se fissurer, la nuit tombe. Elle est interminable* ». Ne craignez pas que l'autrice s'abandonne à de longues ruminations. Au contraire, avec cet humour anglais décalé, sur fond de questionnement stimulant, sur elle, sur la femme dans le couple, dans la société, sur la jeunesse, la liberté, la réalisation de soi, la créativité, le nécessaire bricolage du quotidien, le poids des factures, elle nous emporte dans son parcours de vie sinueux. « *Comment vivre sa vie sans mode d'emploi ?* »

Sur la place de la femme : « *Tout ce que je demande, c'est de ne plus jamais voir de film où un homme approchant la soixantaine a une histoire avec une femme d'à*

peine vingt ans et où le gouffre entre les deux saisons de leur vie n'est pas abordé de son point de vue à elle ». Elle vivra modestement avec ses filles dans un petit appartement au nord de Londres et bénéficiera d'un cabanon au fond du jardin d'une amie, une pièce à elle, pour écrire. Elle se dit avoir pris un train dont la destination vague serait une vie plus libre.

Le charme de cette écriture paisible à la fausse légèreté révèle une personne bien attachante. Ses récits épars avancent par les rebonds d'une pensée en arborescence où chaque idée en entraîne une autre, dessinent la vie d'une femme au quotidien épineux, et nous renvoient à nous-même : « *Combien de temps vais-je continuer à contourner ce que je ne veux pas savoir ?* »

Ce portrait intelligent et sans complaisance d'une belle personne par elle-même est ce que j'ai lu de meilleur en 2021. ●

1. LEVY Deborah, traduit de l'anglais par Céline Leroy. *Ce que je ne veux pas savoir* et *Le coût de la vie*, Éditions du sous-sol, 2020, 136 et 158 pages. Prix Femina Étranger 2020. *État des lieux*, Éditions du sous-sol, 2021, 236 pages.



DOUBLE LECTURE...

Les vieilles
nourrices
hors-la-loi me
manquent au parc.

Elles débarquaient,
chargées de grosse
poudre blanche.

Elles jetaient
parfois tout le
sachet avant de
s'en aller, comme
des déesses,
indifférentes
au résultat de
l'expérience lancée.

Elles se
retournaient
parfois pour
admirer la bataille.

On se pressait,
on se battait,
on se poussait.

Les couleurs se
confondaient,
beaucoup de gris,
un zeste de brun
et souvent du blanc.

On jouait de la
plume et du bec,
pour attraper sa
part et bien plus
que sa part.

Et les blanches
colombes n'étaient
pas les moins âpres.

Et les blanches
colombes n'étaient
pas les moins
avidés.

Ces vieilles
nourrices
de pigeons étaient
parfois sans pitié.

Je suis certain
qu'elles reviendront
chargées à nouveau,
de croûtons et de
miettes.

Bizarre ce qui me
passe par la tête,
j'ai mélangé deux
trucs !

Nour Eddine M'Rabet
Dessin de Uské



BOUCHÉES À LA REINE OU VOL-AU-VENT ?

On confond bien souvent « bouchées à la reine » et « vol-au-vent ».

Bien que ces deux mets aient des similitudes, comme leur croûte légère en pâte feuilletée et, le plus souvent, la composition de leur farce, ils diffèrent cependant par leur taille.

Les bouchées sont, en effet, de petits vol-au-vent. D'ailleurs, le terme « bouchée » signifie, à l'origine, « préparation qu'on peut mettre dans la bouche en une fois ». Quant aux vol-au-vent, ils sont plus grands et un seul peut même être partagé entre plusieurs personnes. Leur nom, lui, vient de « vole au vent », du fait de la légèreté de la pâte utilisée. La reine dont il est question ici est Marie Leszczyńska, fille de Stanislas Leszczyński, roi de Pologne et, par la suite, duc de Lorraine. En 1725, elle épousa le roi de France Louis XV. On rapporte qu'elle aurait été à l'origine de la création de ce plat, qui est d'ailleurs resté une spécialité lorraine. Elle appréciait tant ces bouchées qu'elle en commandait pour elle seule, afin de pouvoir en déguster, même si elles ne figuraient pas au menu du repas.

Recette

Procurez-vous des croûtes de bouchées à la reine ou suivez la recette suivante :

- Abaissez de la pâte feuilletée à 2 cm d'épaisseur environ et découpez de petits disques de 6 cm de diamètre.

- Dorez-les, alors, à l'œuf, sur toute leur surface.
- Pratiquez-y, ensuite, avec un emporte-pièce, une petite empreinte circulaire, pour inciser le couvercle de la bouchée. Piquez la pâte de quelques coups de couteau.
- Enfournez les croûtes ainsi confectionnées, puis, quand elles sont suffisamment cuites, sortez-les du four. Il faut compter 15 à 18 minutes à four chaud.
- À ce moment, avec un couteau, enlevez les petits couvercles et, si nécessaire, ôtez, de l'intérieur des bouchées, les feuilletés de pâte moins cuite.
- Enfin, emplissez vos croûtes de bouchées avec un hachis de dessert de volaille, mêlé à des champignons et des truffes et lié avec une sauce au bouillon de poulet.
- Remplacez les couvercles et tenez vos entrées au chaud, jusqu'au moment de les servir.

Remarque : Il vous est également loisible de fourrer vos bouchées à la reine d'une farce à godiveau (hachis composé de viande, de graisse de rognons de bœuf et d'œufs) ou de chair à saucisse, mêlée avec un œuf et parfumée d'un peu de truffe hachée. ●

Myriam Esser-Simons

Cet article est tiré de l'ouvrage *Balade culinaire à travers les siècles, illustrée de nombreuses recettes, depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours.*

L'OSTÉOPOROSE, UNE MALADIE (SURTOUT) FÉMININE

L'ostéoporose se caractérise par une fragilisation des os, alors susceptibles de se fracturer plus facilement. Plus fréquente chez les femmes que chez les hommes, elle commence souvent avec la ménopause.

L'os est un tissu vivant qui se modifie tout au long de la vie. Grâce à ce processus, l'os nouvellement constitué remplace l'os vieillissant, ce qui permet entre autres de le réparer en cas de fracture. Les femmes ont une densité osseuse initiale inférieure à celle des hommes. Elles perdent leur masse osseuse plus rapidement en vieillissant, ce qui peut entraîner l'ostéoporose. Celle-ci affecte souvent la hanche, le poignet ou la colonne vertébrale. Entre 20 et 80 ans, une femme perd en moyenne un tiers de sa densité osseuse de la hanche, contre un quart seulement chez les hommes.

Quels sont les facteurs de risque ?

- La chute du taux d'œstrogènes après la ménopause ;
- les antécédents familiaux ;
- la prise d'alcool, de tabac, de corticoïdes ;
- le manque d'exercice physique ;
- le manque de calcium et de vitamine D.

Symptômes et diagnostic

On observe souvent une réduction de la taille (4 cm ou plus), liée à un affaissement des vertèbres qui peut entraîner des douleurs intenses. Plus souvent, l'ostéoporose se manifeste par une fracture. En Belgique, elle serait à l'origine de plus de 20 000 fractures par an, souvent sévères, surtout du fémur, des vertèbres et du bassin. Le diagnostic repose sur la mesure de la densité des os, examen indolore effectué par un radiologue sur le rachis lombaire et le col du fémur.

Mais ce n'est pas une fatalité!

Que faire pour y échapper ?

Dès l'adolescence, nous accumulons un « capital osseux » grâce aux apports alimentaires de calcium et de vitamine D et à l'exercice physique. Ensuite, la pratique d'une activité physique régulière, comme la marche, garde nos os en bonne santé. En cas de carence de vitamine D, présente dans les poissons gras, les œufs et les produits laitiers, il faut en prendre en complément. Le traitement hormonal substitutif (THS) peut empêcher le développement de l'ostéoporose. Il est également efficace pour atténuer les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et la sécheresse vaginale, mais son utilisation accroît les risques de caillots, d'AVC et de maladies coronariennes. Il doit donc être prescrit et surveillé par votre médecin. Les personnes fragiles de plus de 70 ans seront supplémentées en calcium et vitamine D et le port de protecteurs de hanche est parfois recommandé. Il existe aussi des traitements médicamenteux qui diminuent la résorption osseuse. Parlez-en à votre médecin ! ●

Les Fleurs de Bach sont des extraits de fleurs et de plantes. Découvertes par le D^r Edward Bach, ces quintessences améliorent le bien être en transformant les émotions négatives en émotions positives. Elles sont 100% naturelles, très faciles à utiliser, sans effets secondaires ni accoutumance.

les leurs

L'action des Fleurs de Bach (appelées aussi « remèdes floraux de Bach ») n'est pas chimique, mais vibratoire. Ces remèdes agissent sur les émotions et visent à rétablir l'équilibre physique et émotionnel afin de se sentir mieux dans sa peau. Les Fleurs de Bach ne soignent pas directement une maladie mais permettent de corriger des émotions négatives avant qu'elles n'empirent. En agissant sur ces états émotionnels, elles améliorent notre état physique et donc notre santé. Il n'existe aucune contre-indication à leur utilisation.

Né le 24 septembre 1886 en Grande-Bretagne, Edward Bach obtient son diplôme de médecine en 1912. Il est persuadé que pour soigner un malade, il ne faut pas uniquement se baser sur les symptômes de la maladie mais considérer le malade dans sa globalité, en tenant compte de son histoire et de ses émotions. Pour lui, il existe un lien direct entre les émotions et le physique, et l'absence d'harmonie crée la maladie. Dès 1929, il se consacre

de Bach

à l'étude des plantes des champs. Sa sensibilité hors pair et son don d'observation lui permettent de découvrir **38 remèdes** floraux naturels, qu'il répartit en **7 groupes**, correspondant à différents états d'esprit. On y retrouve toutes les nuances d'émotions.

Aujourd'hui, bien que certains scientifiques doutent de son efficacité, cette thérapie est en vogue et beaucoup de médecins reconnaissent qu'il y a interconnexion entre le mental, le spirituel, l'émotionnel et le physique. On trouve les Fleurs de Bach en pharmacie et des thérapeutes formés à cette discipline reçoivent de nombreux patients à la recherche de méthodes naturelles. Ils analysent les diverses difficultés de vie et les émotions rencontrées par le patient pour déterminer au mieux les élixirs qui lui conviennent. Par ailleurs, des ouvrages proposent des questionnaires qui permettent à chacun de

trouver le ou les remèdes de Bach qui pourraient le mettre sur la voie du bien-être et de la santé.

Chaque plante permet de soigner un état d'esprit négatif. Cet état d'esprit provenant parfois d'un mélange de plusieurs émotions, il faut dans ce cas associer plusieurs fleurs pour obtenir un élixir correspondant exactement au problème du patient. Ces remèdes sont préparés à partir de pétales de fleurs exposées au soleil afin d'en extraire le concentré qui va guérir. Pour terminer la préparation et pour la stabiliser, on y ajoute de l'alcool, le plus souvent du Brandy. Cette préparation est conservée dans des flacons munis de pipettes. Il n'existe aucune contre-indication à leur utilisation.

Bach a aussi créé un remède d'urgence aux cinq fleurs appelé « *RESCUE* », à utiliser dans tous les cas de soudaine difficulté et de choc physique ou émotionnel (accident, rupture, dispute, etc.).

Pour faciliter son utilisation, celui-ci existe sous forme de spray. C'est d'ailleurs le seul remède qui ne doit pas être dilué.

Mode d'emploi des Fleurs de Bach

Pour un malaise passager

Mettre deux gouttes de l'essence ou des essences dans un petit peu d'eau plate et avaler. On peut répéter si nécessaire plusieurs fois dans la journée.

Pour un traitement de fond (3 semaines)

Prendre un flacon de 30 ml muni d'une pipette (achat en pharmacie), le remplir presque entièrement d'eau plate et y incorporer 2 gouttes de chaque fleur à utiliser, avec un maximum de 7 fleurs. Ensuite, bien secouer le flacon et prendre 4 fois par jour 4 gouttes de la préparation en les déposant sur ou sous la langue. ●

Groupe 1 - Les peurs

Nom original - Émotion à maîtriser	Nom français	Quintessence - Émotion positive après la prise de l'élixir
Rock rose - peurs paniques	Hélianthème	Force morale - grand courage
Red chesnut - crainte et inquiétude pour les autres	Marronnier rouge	Détachement - soucieux des autres mais sans anxiété
Mimulus - peur de la mort des maladies...	Mimule	Courage - assurance, confiance
Cherry plum - peur de perdre la raison	Prunus	Décontraction - lucidité, apaisement, sang-froid
Aspen - crainte vague, angoisse, pressentiment	Tremble	Pressentiment - sentiment de sécurité

Groupe 2 - Les incertitudes

Gorse - Désespoir, pessimisme	Ajonc	Espérance - espoir
Wild oat - Incertitude, ne sait pas se décider	Avoine sauvage	Vocation - ambition
Hornbeam - Manque d'entrain, lassitude	Charme	Concentration - capacité à faire face, entrain
Gentian - Facilement découragé	Gentiane	Conviction - optimiste
Scleranthus - Incertitude, humeur changeante	Gnavelle	équilibre - détermination, équilibre
Cerato - Doute de son jugement	Plumbago	Intuition - sûr de soi

Groupe 3 - Le manque d'intérêt pour le présent

Chesnut bud - difficulté d'apprentissage	Bourgeon de marronnier	Apprentissage - comprend les leçons de la vie
Honeysuckle - nostalgie, regrets	Chèvrefeuille	Souvenir - progresse sans regrets
Clematis - rêverie, inattention	Clématite	Réalité - réaliste, les pieds sur terre
Wild rose - fatalisme, passivité	Eglantine	Joie de vivre - dynamisme, enthousiasme
White chesnut - Ruminations mentales	Marronnier blanc	Pensée - mental calme, idées claires
Mustard - mélancolie, coup de blues	Moutarde	Lumière - retour de la joie
Olive - épuisement, tout est un effort	Olivier	Renaissance - régénérescence, vitalité

Groupe 4 - Les solitudes

Heather - bavard, volubile	Bruyère	Identité - écoute de l'autre
Water violet - fier, réservé, distant	Hottonie des marais	Ouvert aux autres
Impatiens - impatient, irritable	Impatiante	Détendu, tolérant avec les autres

Groupe 5 - L'excès de sensibilité

Agrimony - cache ses soucis sous son sourire	Aigremoine	Vrai optimisme
Centaury - veut toujours plaire	Centaurée	Exprime ses propres désirs
Holly - haine, jalousie, colère	Houx	Pardon, compréhension
Walnut - besoin d'adaptation	Noyer	Faculté d'adaptation

Groupe 6 - Le découragement et le désespoir

Sweet Chesnut - désespoir, détresse	Châtaignier	Accepte l'épreuve
Oak - bourreau du travail	Chêne	Sait prendre du temps pour soi
Star of Bethléem - chagrin, deuil, séparation	Dame d'onze heure	Réconfort, libère corps et esprit
Larch - sentiment d'infériorité	Mélèze	Confiance en ses capacités
Elm - submergé par ses responsabilités	Orme	Efficacité, confiance en soi
Pine - culpabilité, remords	Pin	S'accepte et se respecte
Crab apple - mauvaise image de soi	Pommier sauvage	Acceptation de soi
Willow - amertume, apitoiement sur soi	Saule	Tient les rênes de sa vie
Vervain - révolté contre les injustices	Verveine	Modération, peut se détendre

Groupe 7 - L'excès de souci pour les autres

Chicory - Amour possessif	Chicorée	Aimable, chaleureux
Rock water - dur envers soi-même	Eau de roche	Se fait plaisir
Beech - critique, intolérant	Hêtre	Indulgence, tolérance
Vine - autoritaire, intransigeant	Vigne	Autorité sage et compréhensive

AUTOMASSAGES ANTI-ARTHROSE

Cette série d'automassages constitue un excellent stimulant pour soulager les douleurs dans les mains et lutter contre l'arthrose. Effectuez-les séparément ou les uns à la suite des autres. Faites chacun pendant +/- 1 mn, ou aussi longtemps que vous le souhaitez.

1. Prendre le bout du doigt de part et d'autre de l'ongle en exerçant une petite pression, faire rouler l'articulation comme si vous vissiez et dévissiez le doigt. Répéter avec chacun des doigts.



2. Replier chaque doigt au maximum en l'enserrant avec le pouce et l'index de l'autre main. Exerçer une pression en douceur, sans forcer sur les articulations.



3. Recourber chaque doigt vers l'arrière de la main en le prenant dans la fourche formée par l'index et le majeur de l'autre main. Exerçer une pression modérée et constante pour assouplir l'articulation de la base du doigt.



4. Frapper les poignets l'un contre l'autre par leur côté intérieur.



5. Frapper le dos des poignets l'un contre l'autre, un poignet au-dessus de l'autre pendant quelques secondes, puis échanger.



6. À la fin de la série, posez vos mains paumes vers le haut. Laissez-les se détendre. Concentrez-vous sur les sensations dans vos mains. Respirez... savourez !

L'HOROSCOPE DE BRICOLO ET BRICOLETTE

L'unique horoscope au monde qui assume
de vous prédire n'importe quoi

BÉLIER

21/03 - 20/04

Un terrible manque de confiance en vous vous poussera à lire votre horoscope.

TAUREAU

21/04 - 21/05

Les Russes ont décidé d'envahir votre appart' puisqu'ils considèrent que vous êtes de la même famille. Dommage!

GÉMEAUX

22/05 - 21/06
(explosion)

CANCER

22/06 - 22/07

Quand il neige, il tombe des flocons ou des flacons?

LION

23/07 - 22/08

Vous prétendez faire grève alors que vous êtes simplement au chômage.

VIERGE

23/08 - 22/09

Pas sûr que vous passiez la journée.

POUPULTURE

5 août

Secouez-vous, vous êtes un char.

BALANCE

23/09 - 23/10

Cessez de confondre « cuisine » et « cousine ».

SCORPION

24/10 - 22/11

Quand il pleut, on dit qu'il tombe des gouttes ou des croûtes?

SAGITTAIRE

23/11 - 21/12

Faites-vous une bonne accolade.

CRABE

27 cadastre

Soyez mauvais!

CAPRICORNE

22/12 - 20/01

« Ne daigne » sera votre devise.

VERSEAU

21/01 - 18/02

Mangez ce magazine.

POISSON

19/02 - 20/03

Comptez vos dents avec votre langue. Maintenant!

AMOUR & SAGESSE N°12

Comité de rédaction

Odette Alves
Nicole Arekion
Bachir Barrou
Jeanne Boute
Charlotte Burgaud
Claire Cagnat
Simon Erkes
Benoît Eugène
Antoine Loyer
Christine Miara
Nour Eddine M'Rabet
Annick Peeters
Rozenn Quéré
Uské
Marie-Jo Van Eylen
Hugues Warin

Photographies

Vincen Beeckman
Julien Doigny
Jarini Husquet
Natalie Malisse
Rozenn Quéré

Graphisme

Lucie Caouder

Service Seniors de Forest

Ouda El Kour
Nathalie Lamot
Jeanne Mortreux
Ahmed Raisoumi
Julie Verbeeck
Constance Zwaelens

Éditeur responsable

Simone Schuiten

Imprimé à 1500 exemplaires à Bruxelles en mars 2022.
Typographies : Apfel Grotesk, Yatra One, Permanent Marker, Crickx, Ortica, Mazius Review 2.0, Bastateur, CirrusCumulus, Le Murmure, Ace Lift, Euripides, Compagnon, Sprat, Source, Recoleta, Faune.



CONTACT

Mail : info@amouretsagesse.be
Tel. : 0476 81 15 22
Avenue Van Volxem 54,
1190 Bruxelles
www.amouretsagesse.be

Amour & Sagesse est né grâce au soutien précieux du Fonds Houillogne-Hanne, géré par la Fondation Roi Baudouin.



