

**Visions
du Réel**
at School

Fiche pédagogique



Titre : Dear Daughter

Réalisation : Hsu Pan Naing

Durée : 12 min

Pays de production : Myanmar

Langues : birman

Présenté en première mondiale à Visions du Réel en 2023, dans la catégorie Opening Scenes

Recommandé à partir du Secondaire II



Synopsis

Chaque année, des milliers de femmes birmanes sont contraintes au mariage en Chine. Naing Hsu Pan utilise l'animation pour donner vie à l'émouvant témoignage d'une de ces femmes. Avec un travail de dessin au lavis, la cinéaste dresse un portrait subtil d'une femme déchirée par la mélancolie de son pays, les oppressions subies et son amour pour sa fille.

Visions du Réel

Visions du Réel : un festival international de cinéma, créé en 1969 à Nyon. Il est reconnu comme l'un des festivals majeurs dédiés au cinéma du réel dans le monde. Il présente une majorité de films en première mondiale ou internationale et propose aux spectateur·rice·s une diversité de regards personnels, engagés et inspirés. (visionsdureel.ch)

Une fiche dédiée à la définition de « cinéma du réel » se trouve dans l'onglet Ressources de VdR at School, ou [directement ici](#).

VdR at School : une plateforme VOD destinée au public scolaire et aux enseignant·e·s, proposant des films sélectionnés à Visions du Réel, classifiés par thématiques et par disciplines, et accompagnés de matériel pédagogique. (edu.visionsdureel.ch)

Cette fiche pédagogique propose des pistes d'analyse et des idées d'activités à effectuer en classe autour de la projection du film. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires ou suggestions à l'adresse edu@visionsdureel.ch

Table des matières

Synopsis.....	1
Visions du Réel.....	2
Pourquoi montrer ce film à vos élèves	3
Objectifs pédagogiques	3
Disciplines et objectifs du PER.....	3
Secondaire II.....	3
Réalisatrice : Hsu Pan Naing.....	4
Les protagonistes.....	4
Contexte et éléments de discussion avant la projection.....	5
Pistes pédagogiques	6
Analyse de séquence	7
Analyse d'image.....	8
Pour en savoir plus	9

Pourquoi montrer ce film à vos élèves

Dear Daughter aborde différentes thématiques comme la politique de l'enfant unique en Chine et ses effets collatéraux sur les peuples fragilisés et démunis des pays adjacents. Ici, nous suivrons le témoignage d'une femme birmane déportée de force et mariée à un homme chinois.

En ce qui concerne la forme, les élèves seront sensibilisé·e·s au dialogue possible entre film d'animation et récit documentaire.

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience du contexte politique instable dans lequel s'ancre le court métrage.
- Analyser des images et des séquences de film. Déconstruire ces dernières afin de mieux comprendre la construction du récit.
- Identifier les complexités sous-jacentes à un conflit ou même à des drames naturels.
- Confronter des idées et défendre un travail devant la classe.

Disciplines et objectifs du PER

Secondaire II

Éducation numérique

Analyser et évaluer des contenus médiatiques

Citoyenneté

S'approprier, en situation, des outils et des pratiques de recherche appropriés aux problématiques des sciences humaines et sociales.

Saisir les principales caractéristiques d'un système démocratique, en s'informant de l'actualité et en cherchant à la comprendre, en portant un regard critique et autonome, et en se positionnant en fonction de connaissances et de valeurs.

Arts et musique

Comparer et analyser différentes œuvres artistiques

Réalisatrice : Hsu Pan Naing

Formée à la Yangon Film School, Hsu Pan Naing (1997), nous livre ici son premier court métrage en tant que réalisatrice. Elle dit avoir été touchée par l'histoire de cette femme avec qui elle est entrée en contact grâce à un ami. Au fil des échanges qu'elles ont sur Viber, une amitié se noue. Hsu Pan Naing est touchée par ce personnage qui refuse de se présenter comme une victime et qui, malgré la difficulté de son parcours, recherche en permanence la lumière. À ce moment-là, la réalisatrice réalise qu'elle tient entre ses mains le contenu de son film.

Les protagonistes



Flouée par la mère de son « petit ami », la protagoniste se retrouve au cœur du trafic de femmes entre la Birmanie et la Chine. Mariée de force à un homme chinois, elle finira par porter son enfant.



La mère du « petit ami » s'occupe du trafic d'être humain entre la Birmanie et la Chine. Elle touchera une partie de la somme liée à la vente de la protagoniste.

D'après les informations transmises par la réalisatrice, le trafic d'être humain en Birmanie est généralement géré par la famille ou les proches de la victime.



Contexte et éléments de discussion avant la projection

Conseil : pour cette étape, une carte du monde est recommandée.

Le film prend place entre la Birmanie (ou Myanmar) et la Chine.

Avant de prendre la parole, l'enseignant·e peut mentionner la Birmanie et la Chine et demander aux élèves ce qu'ils et elles savent de ces deux pays, sous forme de discussion (voir les éléments de réponse dans le tableau ci-dessous).

Ensuite, nous pouvons apporter le contexte du film, qui n'est pas facile d'accès. Il semble nécessaire d'en parler en amont, au moins dans les grandes lignes.

La **Birmanie** (indépendante depuis 1948) est un pays d'Asie du Sud-Est, voisine de la Chine, du Laos, de la Thaïlande, du Bangladesh et de l'Inde. Certaines régions, notamment au nord du pays, ont été sensiblement fragilisées par les différents coups d'Etat et dictatures qui s'enchaînent depuis le milieu du 20^{ème} siècle. Aujourd'hui une junte militaire règne sur le pays. En outre, certaines zones déjà défavorisées ont été balayées par un violent ouragan en mai 2023, ce qui a encore affaibli le pays.

La **Chine** (ou République populaire de Chine) est le 2^{ème} pays le plus peuplé du monde après l'Inde. Afin de ralentir la forte croissance démographique du pays, le gouvernement a appliqué, de 1979 à 2015, la « Politique de l'enfant unique ». Les couples n'étaient autorisés à avoir qu'un seul enfant. Cette politique a fait fléchir la courbe des naissances mais elle a aussi engendré un vieillissement rapide de la population ainsi qu'un déséquilibre majeur entre le nombre d'hommes et de femmes. En effet, il était plus intéressant, a fortiori dans les campagnes, d'avoir un garçon. Selon les statistiques, aujourd'hui, environ 33 millions d'hommes ne pourraient pas avoir de femmes.

Ce déséquilibre ainsi que la pauvreté des régions de la Birmanie proches de la Chine sont le point de départ du court-métrage.

Avant d'expliquer concrètement aux élèves ce dont parle le film, nous pouvons leur demander, en fonction des informations ci-dessus, quel genre d'intrigue ils et elles peuvent imaginer. A nouveau, ceci peut être abordé sous forme de discussion.



Pistes pédagogiques

Proposition de discussion **après la projection** mais **avant l'activité** : amener les élèves à réfléchir sur le fond et la forme du film.

Idées de questions :

- Qu'avez-vous pensé du film ? Echanger avec les élèves, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
- Qu'est-ce qui vous a marqué au niveau de la forme ? Idées de réponses : c'est un film d'animation qui est fait à la peinture, l'esthétique est inspirée par l'encre de Chine qui fait écho au sujet du film...
- S'agit-il d'une fiction ou d'un documentaire ? Idées de réponses : le film est basé sur le témoignage d'une femme qui a vraiment vécu ce qui est décrit. La réalisatrice a échangé pendant plusieurs mois avec cette personne sur Viber avant de décider d'en faire un film. Elle a repris les mots utilisés par la protagoniste, elle n'a pas modifié le discours. Pour finir, le générique mentionne la femme qui a inspiré le film. Nous pouvons donc dire qu'il s'agit d'un documentaire.
- Aviez-vous déjà vu un tel film d'animation ? Exemples de films d'animation documentaire : *Interdit aux chiens et aux italiens* qui traite de l'immigration italienne en France au début du 20ème siècle, *Valse avec Bachir* qui retrace l'histoire d'un soldat durant la guerre du Liban au début des années 80, *Flee* qui parle d'un réfugié afghan qui a quitté son pays à la fin des années 80 pour se réfugier en Russie et ensuite au Danemark...
- Qu'avez-vous pensé des « couleurs » ? Pourquoi le noir et blanc ? Si le film avait traité d'un mariage d'amour, les couleurs auraient-elles été les mêmes ? Idées de réponses : la thématique influence fortement les couleurs utilisées, ainsi que différents autres aspects formels (la météo, intérieur extérieur, etc). Ceci nous mène à l'activité en lien avec le film d'animation documentaire. Nous allons à nouveau aborder ce thème dans la rubrique « Analyse de séquence ».

Passons maintenant à l'activité :

Séparer la classe en groupes de 3 ou 4 élèves. Chaque groupe reçoit un des témoignages en annexe (à partir de la page 10 de ce document).

Nous avons vu les différents éléments formels qui permettent de transmettre des émotions et de faire comprendre le film au spectateur.

Comme nous l'avons dit, *Dear Daughter* est basé sur un témoignage. Pour l'activité, chaque groupe aura un témoignage et il devra expliquer à la classe quels éléments formels ils imaginent pour en véhiculer l'idée. Comment feraient-ils un film en se basant sur le texte qu'ils ont ?

Pensez à la couleur, à la musique (voir « Analyse de séquence » ci-dessous), au style (film d'animation ou pas), au langage utilisé par les personnages (sont-ils plutôt agressifs, bienveillants...), au cadrage (qu'est-ce que l'on veut que le spectateur voie), etc.

L'enseignant·e peut s'aider ici du « [Lexique d'analyse de film](#) » établi par Visions du Réel (onglet Ressources de la plateforme VdR at School).

Chaque groupe rédige une description du film qu'ils imaginent en faisant attention aux points susmentionnés. Le texte peut être complété par des dessins si le groupe le souhaite. Il est aussi possible de simplement découper des images qui correspondraient, selon eux, à l'ambiance du film et qui pourraient aider leurs camarades à entrer dans l'histoire. Ils peuvent pour cela s'aider d'Internet ou même de journaux ou de magazines.

A la fin de l'activité, chaque groupe, à tour de rôle, présente son résultat à la classe.



Analyse de séquence

[Minutage : 00'31" à 00'49"]

Amener les élèves à réfléchir à la musique : quelles sont ses caractéristiques ? Qu'est-ce qu'elle apporte au film ? Est-ce qu'elle crée un rapprochement entre les spectateur·rice·s et le personnage ?

Éléments de réponse

La musique ou les sons qui habillent un film ont une importance prépondérante. La perception des spectateur·rice·s est influencée par la musique. Ici, dans la scène d'ouverture, la musique est lente, douce et mélancolique. Nous allons donc automatiquement imaginer un court métrage sombre et triste. Le choix du noir et blanc participe également à cet effet.

Un autre genre musical – rock, rap ou jazz - sur les mêmes images, aurait un impact différent et notre compréhension des événements serait modifiée. Le rythme de la musique est également primordial ; un rythme rapide n'a pas le même résultat qu'un rythme plutôt lent, comme c'est le cas ici.

Pour finir, la musique peut nous aider à nous mettre dans la tête des personnages.

Analyse d'image



L'image du haut est le photogramme d'ouverture du film. Comme pour chaque œuvre, qu'elle soit cinématographique ou littéraire, l'amorce est primordiale. Que nous dit cette première image ?

Ensuite, observez la seconde image. Celle-ci se trouve à la fin du court métrage. Que nous dit-elle ? Confirme-t-elle ou infirme-t-elle le photogramme d'ouverture ? Quelles similarités et quelles différences voyez-vous entre les deux ?

Éléments de réponse

Le premier photogramme nous montre un héron, seul dans un arbre, au milieu d'une vaste plaine, déserte. Le héron est connu pour être un oiseau très solitaire. L'échassier, seul au milieu de ce champ, annonce la solitude de la protagoniste, à la merci de tous les dangers dans un pays qu'elle ne connaît pas. Elle ne parle même pas le mandarin et ne peut pas échanger avec les gens, ce qui l'amène à se renfermer sur elle-même. La naissance de sa fille est finalement un élément positif qui peut la sortir de sa solitude. Elle dit même

concrètement que sa fille est son unique relation. Nous pouvons ajouter que juste après la séquence étudiée, les premiers plans sur le personnage sont de dos, ce qui corrobore le sentiment de solitude.

Sur la seconde image, nous voyons son interlocutrice disparaître dans un nuage de fumée. Cette « métaphore » confirme l'ouverture du film et le caractère solitaire du héron qui laisse présager l'avenir de la protagoniste.

À l'inverse, le héron est mentionné dans la comptine qui ponctue le film. L'oiseau peut donc aussi incarner l'enfance ou l'insouciance que la protagoniste a perdu. Aussi, le héron est libre, il peut facilement se déplacer, franchir des frontières et rentrer chez lui.



Pour en savoir plus

Ci-dessous, vous trouverez différents liens transmis par la réalisatrice au sujet du trafic d'êtres humains en Asie du Sud-Est.

<https://reliefweb.int/report/china/estimating-trafficking-myanmar-women-forced-marriage-and-childbearing-china#:~:text=Over%207%2C400%20women%20and%20girls,children%20with%20their%20Chinese%20husbands.>

<https://www.frontiermyanmar.net/en/thousands-of-women-from-shan-kachin-forced-into-marriage-in-china-says-study/>

<https://news.trust.org/item/20181101123457-9f4h6/>

Impressum

Rédaction : David Vurlod

Copyright : Visions du Réel, Nyon, 2023

Témoignage 1

<https://www.illustré.ch/magazine/faire-larmee-en-tant-que-femme-temoignage>

L'ILLUSTRE

Actu Podcasts Mesdroits Photos Vidéos

S'abonner Login Menu

EN VIDÉO

Faire l'armée en tant que femme: témoignage

Au-delà de son travail d'illustratrice, de blogueuse ou encore d'influenceuse, Nida-Errahmen Ajmi, connue sous le nom de Nidonite, est aussi soldat de train de l'armée suisse. Été 2019, la Fribourgeoise d'origine tunisienne a rendez-vous pour commencer son école de recrues. Dans cette interview, celle qui se décrit comme «la bombe à construction massive» nous raconte son arrivée en caserne, logée en terres bernoises. S'il est aussi question de son statut de femme musulmane, c'est avant tout «en tant [qu'elle-même]» qu'elle souhaitait vivre son expérience militaire.

Partager Conserver



«J'ai pas mal de lubies dans ma vie qui naissent d'un coup, comme des plantes. Et souvent c'est des cactus, ils vivent quoi qu'il arrive!» s'exclame entre deux rires Nida-Errahmen Ajmi, quand on lui demande d'où lui est venue l'envie de s'engager dans l'armée. Si l'idée lui paraît d'abord irréalisable, l'effort que fait l'armée envers les femmes l'a par la suite «touchée».

Pour la jeune Fribourgeoise alors âgée de 24 ans, le service militaire se présente comme une expérience séduisante et susceptible de lui en apprendre davantage sur elle-même. «Je ne dirais pas que tout le monde a été très soutenant, mais je savais tellement ce que je voulais faire que je l'ai juste fait.»

Déterminée, Nidonite n'a pas non plus reculé devant le fait que l'armée reste un domaine majoritairement masculin. Même si Viola Amherd a affiché récemment son intention de faire progresser la cause des femmes dans l'armée, celles-ci n'étaient encore que 0,9% sous les drapeaux en juillet 2021.

«Ce qu'on a entre les jambes, les hormones qu'on a ou encore notre rôle genré ne vont pas rentrer en compte dans notre fonction», souligne l'illustratrice autodidacte. Avant d'ajouter: «Tout le monde a des particularités, certaines sont physiques, d'autres sexuelles. Moi, j'avais quelques particularités, dont par exemple le fait que je suis musulmane et que je porte le voile. J'ai donc vécu ma particularité comme les autres vivaient la leur.»

Quant à sa fonction militaire, c'est celle de soldat de train que choisit Nida-Errahmen Ajmi. Qu'est-ce que c'est? Un rôle qui implique, entre autres, d'œuvrer aux côtés de chevaux et de mulets et de transporter des marchandises. «Là où rien ne va, va le soldat de train. Peu importe le temps, peu importe tout, en fait», résume Nidonite, avec cette pointe d'humour et cet engouement qui la quittent rarement.

Aujourd'hui, la jeune femme, engagée sur les réseaux sociaux, promeut cette expérience militaire au travers de ses illustrations et autres contenus. Un témoignage positif, enclin à en inspirer d'autres.

Témoignage 2

<https://www.grazia.fr/news-et-societe/temoignage-jai-quitte-les-reseaux-sociaux-et-voici-comment-je-le-vis-711689.html#item=1>

GRAZIA

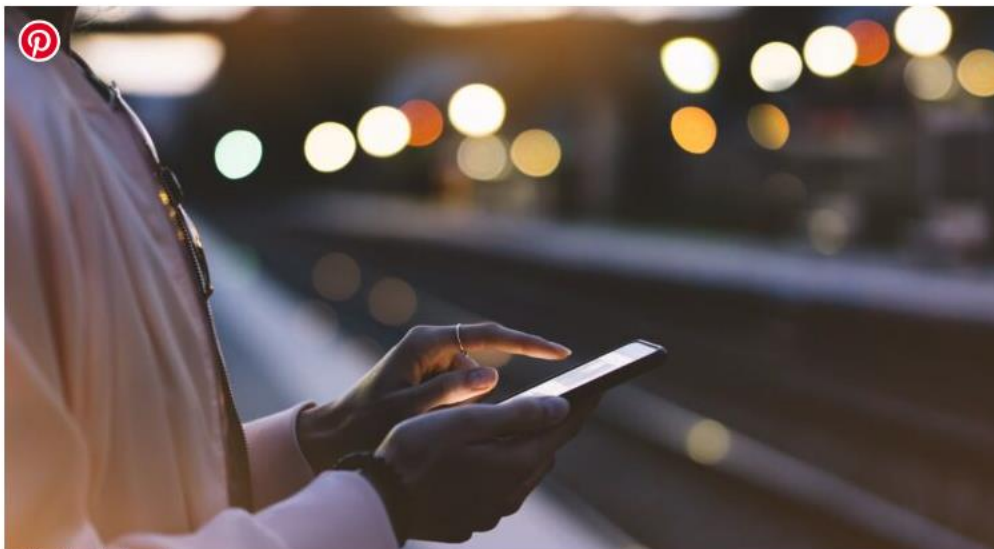
Grazia ● News et société

Témoignage : « J'ai quitté les réseaux sociaux et voici comment je le vis »

PUBLIÉ PAR AVA SKOUPSKY **LE** 11-01-2023
MODIFIÉ IL Y A 9 MOIS

Oseriez-vous sauter le pas ?

Partager [f](#) [t](#) [p](#) [↑](#) [🔗](#)



Crédit photo : Shutterstock

À l'heure où les réseaux sociaux, les écrans, les smartphones et les appareils connectés font partie de notre quotidien, il n'est pas toujours évident de se décider à vivre sans. N'est-ce pas ?

Pourtant, s'offrir une détox digitale ou tout simplement s'éloigner des réseaux sociaux peut avoir de nombreux avantages. Catherine Price, auteure, interrogée par Glamour UK, a décidé de quitter presque sur un coup de tête les réseaux sociaux. Et voici ce qu'elle en a tiré.

Une méthode efficace

Dans son livre "Comment rompre avec votre téléphone : Le plan de 30 jours pour reprendre votre vie", elle raconte les effets positifs sur son quotidien : "passer du temps sur nos téléphones affecte notre capacité à former de nouveaux souvenirs, à réfléchir profondément, à nous concentrer et à absorber des informations, et les hormones déclenchées chaque fois que nous entendons le bourdonnement de nos téléphones ajoutent à notre niveau de stress et sont les signes distinctifs de la dépendance."

Elle ajoute : "Tout a commencé quand je suis rentré chez moi un soir après avoir bu trop de martinis. Je me suis assis sur mon lit pour un dernier doomscroll Instagram de la journée, et mon ex apparaît lors d'une soirée avec l'un de mes meilleurs amis. Avant d'avoir eu le temps de gérer mes émotions, j'ai décidé de supprimer

rapidement Instagram et c'est à ce moment-là que j'ai réalisé que je devais changer mes habitudes. Depuis ce jour, je me suis donné pour mission de changer ma relation avec mon téléphone."

« À cet instant, j'ai pris conscience de mon addiction »

Catherine Price raconte qu'une fois la peur du FOMO, comprenez en français, "la peur de louper quelque chose" est passée, les moments vécus pleinement sont bien meilleurs. On profite de chaque instant avec ses proches ou même en solitaire et on trouve d'autres alternatives pour s'occuper telles que le sport, la lecture ou autre.

De notre côté, nous avons interrogé Loïc, entrepreneur âgé de 28 ans, qui a choisi d'arrêter les réseaux sociaux, en l'occurrence Instagram et TikTok depuis deux mois. Son élément déclencheur pour arrêter ? Son temps d'écran : "Un jour, par curiosité, j'ai regardé mon temps passé sur les différents réseaux sociaux. J'ai été bluffé dans le mauvais sens du terme par les résultats, environ 9h par semaine. À ce moment-là, j'ai eu une véritable prise de conscience sur mon addiction", a-t-il confié.

Rapidement, le jeune homme a décidé de tout stopper, et ce n'a pas été simple : "Les 3 premiers jours ont été difficiles, dès que j'étais seul ou qu'il y avait un blanc dans une discussion j'avais le réflexe de sortir mon téléphone. J'avais également peur de rater des informations importantes, les dernières tendances..." (Ahhh ce bon vieux FOMO !).

Parmi les conseils de Catherine Price pour s'éloigner des réseaux sociaux en douceur, elle évoque le changement de l'arrière-plan de son smartphone en noir : "personnalisez uniquement votre écran de verrouillage avec des choses comme la météo et un réveil. L'objectif est de faire de votre téléphone un outil et la chose la moins désirable à prendre."

Ensuite, elle confie qu'il est primordial de désactiver toutes les notifications des applications, du moins, celles qui ne sont pas importantes. Enfin, éteignez le téléphone pendant le déjeuner et le dîner et planifiez des activités en famille ou amis sans téléphone. Au fil du temps, votre téléphone ne sera plus utile et la transition se fera en douceur.

Pour Loïc, le meilleur moyen d'arrêter est de contrôler son temps d'écran : "Il faut regarder les statistiques d'utilisation de chaque réseau social pour se rendre compte du temps perdu. Par la suite je recommanderai de commencer par supprimer 1 réseau social, dès que le manque disparaît et en supprimer un autre, ainsi de suite." Alors, vous allez essayer ?

Témoignage 3

<https://www.femina.ch/forme/sante/cancer-du-sein-le-temoignage-de-4-femmes-sur-la-phase-de-remission>



Abonnements

Magazine numérique

Concours

Offres spéciales

Offres de voyages

Newsletter



SOCIÉTÉ ▾

TEMPS LIBRE ▾

STYLE ▾

FORME ▾

ASTRO



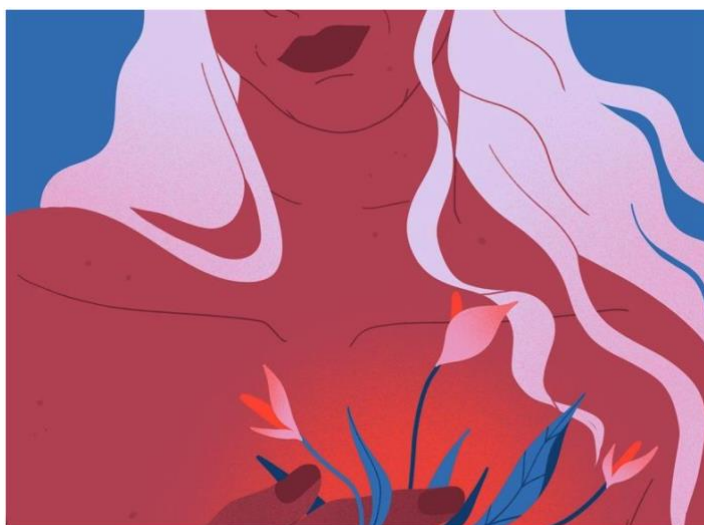
OCTOBRE ROSE

Cancer du sein: le témoignage de 4 femmes sur la phase de rémission

À l'occasion d'Octobre rose, le mois dédié à la lutte contre le cancer du sein, quatre femmes nous parlent de la phase de rémission de la maladie. Leurs récits complets sont disponibles dans un épisode de podcast spécial, à retrouver en lien dans cet article et sur les plateformes audio.

Ellen De Meester

17 oct. 2022



«Même si l'on pestait de devoir se rendre fréquemment à l'hôpital, quand tout cela s'arrête, on se sent presque abandonnée», explique Carole. © CLÉMENTINE GOUY

«Le cancer s'apparente à un tsunami. Il détruit tout sur son passage et n'épargne aucun domaine de la vie. En rémission, on a l'impression que la vague vient de se retirer et qu'on doit tout reconstruire.» C'est ainsi que Mélanie, 40 ans, décrit la phase de l'après-cancer. Diagnostiquée en septembre 2020, la jeune femme a terminé les traitements en juin 2021 et s'est rendue à son dernier rendez-vous vêtue d'un costume de Wonder Woman. «En rentrant chez moi après la dernière de mes 25 séances de radiothérapie, je me suis sentie au bord d'un précipice, se souvient-elle. Je me demandais ce qui allait se passer ensuite.»

Car ce moment tant attendu, lorsque le médecin articule enfin le mot «rémission», provoque autant de soulagement que de difficultés. Les femmes concernées évoquent un raz-de-marée d'émotions, une fatigue accablante et la nécessité de s'écouter, pour réapprendre à conjuguer la vie au futur. Sans oublier la peur d'une rechute qui les hante à chaque contrôle médical. «La rémission complète est définie par l'absence de signes du cancer, précise la Dre Marie-Gabrielle Courtes, médecin cheffe de clinique à l'Unité

d'oncogynécologie médicale des HUG. À partir de là, les contrôles comprennent les consultations cliniques régulières auprès du sénologue et de l'oncologue, ainsi qu'un suivi radiologique annuel par mammographie.» Ces derniers visent à détecter une possible récurrence, dont le risque connaît son apogée durant les trois premières années. Or, notre experte souligne que les probabilités dépendent largement du type de cancer et de son stade initial.

Afin de diminuer ce risque, certaines patientes poursuivent des traitements durant la rémission. Parmi eux figure notamment l'hormonothérapie, administrée à la suite d'une tumeur hormonosensible (75% des cancers du sein) pour une durée de cinq à dix ans. Ses effets s'apparentent aux désagréments de la ménopause: «Elle se présente sous la forme d'un petit cachet qui passe presque inaperçu, raconte Carole, 49 ans, prononcée en rémission ce mois-ci. Mais elle implique des effets secondaires importants dont une grande fatigue, des douleurs musculaires, des problèmes de sommeil, des sautes d'humeur... Les gens ne s'en rendent pas forcément compte, car cela ne se voit pas.»

Pour cette maman de trois enfants, les bouleversements de l'après-cancer et les effets de l'hormonothérapie ont provoqué une dépression de deux mois: «J'ose dire que l'après-cancer est aussi difficile que le cancer, partage-t-elle. Je suis une personne très optimiste, je n'ai jamais rien lâché. Mais cela a été compliqué, même pour moi.» En plus de cette fatigue écrasante, Carole et Mélanie soulignent des troubles cognitifs liés à la chimiothérapie, pouvant perdurer durant la rémission. Pour toutes deux, ces effets ont énormément compliqué le retour à la «vie d'avant».

Une nouvelle version de soi

«Tous les traitements ne provoquent pas les mêmes effets secondaires et n'ont pas le même profil de toxicité, précise Marie-Gabrielle Courtes. La fatigue est le symptôme le plus fréquemment rencontré, et peut persister parfois plusieurs mois après l'arrêt des traitements.» Afin de limiter ces effets, la spécialiste recommande, lorsque cela est possible, de poursuivre une activité physique régulière ou de se tourner vers des approches de médecines complémentaires telles que l'acupuncture ou la réflexothérapie. L'écoute de soi, la patience et le lâcher-prise deviennent alors indispensables: «On a toujours envie de se comparer à la personne qu'on était auparavant, mais la maladie nous transforme, ajoute Mélanie. On devient une version 2.0 de celle ou celui qu'on était.

Je pense qu'il faut accepter cette nouvelle personne, que ce soit mentalement ou physiquement. On a peut-être pris du poids, notre poitrine a changé, notre corps est devenu vulnérable... mais il faut réapprendre à l'aimer pour avancer.»

Aimer son nouveau corps

En effet, le corps change également d'un point de vue visuel. Manon, diagnostiquée d'un cancer du sein alors qu'elle n'avait que 24 ans, a subi une double mastectomie avec reconstruction mammaire. Porteuse du gène BRCA1, lequel augmente fortement le risque de récurrence, la jeune femme avait choisi d'éliminer l'épée de Damoclès qui menaçait son avenir. «Je me revois encore à la veille de l'opération, se souvient-elle. Je m'étais regardée nue dans le miroir de la salle de bains, en sachant que j'allais perdre mes seins.» Aujourd'hui âgée de 29 ans, la jeune femme est en rémission. Et son reflet dans le miroir lui convient: «Maintenant que j'ai mes deux seins, après toutes ces opérations, je les aime tellement! J'en suis tellement fière. Ils font partie de mon histoire, ce sont les miens, et représentent le témoignage de ce que j'ai vécu et enduré.»

Une soudaine solitude

De l'extérieur, il est difficile de se rendre compte à quel point les patientes et patients en rémission ont besoin de soutien, même lorsque l'épreuve semble remportée. L'entourage se dit alors que la personne est guérie et s'autorise à prendre du recul. Mais dans de nombreux cas, ainsi que le soulignent Carole et Mélanie, il reste encore beaucoup de combats à mener.

«D'un seul coup, les contrôles médicaux s'espacent, on ne voit plus le personnel soignant aussi souvent, explique Carole. Et même si l'on pestait de devoir se rendre fréquemment à l'hôpital, quand tout cela s'arrête, on se sent presque abandonnée.»

Loin de minimiser la difficulté de ces moments, les spécialistes soulignent l'importance du soutien des proches, pendant et après les traitements. «Nous avons la possibilité de proposer des médecines complémentaires aux patients, pour améliorer leur qualité de vie lorsqu'elle est altérée, ajoute Marie-Gabrielle Courtes. Un soutien psychologique et social leur est proposé tout au long de leur prise en soin.»

Préserver son projet d'enfant

Cependant, la rémission apporte aussi les promesses réjouissantes d'un avenir qu'on n'osait pas forcément contempler durant les traitements. Alexandra, 61 ans, diagnostiquée d'un cancer du mamelon en 2021, raconte son soulagement: «J'ai réalisé que la vie continue, malgré toutes les peurs engendrées par l'annonce de la maladie. J'ai eu l'impression que j'allais, grâce à cette épreuve, pouvoir vivre des expériences plus fortes.»

Pour Manon également, l'avenir se remplit de rêves: hors de question de faire une croix sur son projet d'enfant, qui reste largement réalisable malgré le cancer. «Les médecins ont longtemps été réticents à autoriser une grossesse après un cancer du sein, de peur de provoquer une récurrence après le boost hormonal que représente la grossesse, nous rappelait le Dr Alexandre Bodmer, médecin responsable du Centre du sein aux HUG, dans un article publié sur femina.ch en octobre 2021. Or, plusieurs grandes études ont montré que la survenue d'une grossesse après le traitement d'un cancer du sein ne semblait pas augmenter le risque de récurrence. On peut donc considérer que faire un bébé après un cancer du sein n'est pas du tout contre-indiqué.» Le spécialiste insiste toutefois sur la nécessité d'en parler avec l'oncologue et le ou la gynécologue.

Les choses sont toutefois un peu plus compliquées pour Manon: «Le gène BRCA1 provoque aussi les cancers de l'ovaire, qui sont très difficiles à détecter, explique-t-elle. Mon médecin m'a tout de suite préparée au fait qu'il faudra peut-être les retirer aux alentours de mes 40 ans, afin de prévenir la maladie. Il m'a expliqué que mon projet d'enfant devait donc être réalisé, dans l'idéal, entre 28 et 35 ans.»

Une découverte de soi

Le tsunami est passé, mais les fleurs repoussent sur la terre balayée. Les quatre femmes courageuses que nous avons rencontrées nous ont toutes parlé de renaissance, de découverte et d'écoute de soi, sans oublier les forces intérieures révélées sur le chemin. «Je me suis trouvée moi-même, déclare Carole. Bien sûr, j'ai vécu énormément de belles choses avant de tomber malade! Mais cette épreuve m'a appris à me faire passer avant, à m'écouter, à m'accepter. Je me suis découverte.» Et Alexandra de conclure: «Quand on est malade, on vit un peu en suspens. On est étonnée de voir les minutes passer quand même, malgré ce lourd défi qui nous est tombé dessus. Il faut bien vivre, alors on continue à avancer. Et tout d'un coup, on s'aperçoit qu'on a traversé cette période, que tout est derrière. Et qu'on a survécu.»

Témoignage 4

<https://www.ungeneva.org/fr/news-media/news/2022/05/72910/temoignage-je-suis-une-femme-une-refugiee-je-suis-qui-je-suis>



**Nations
Unies**

Office des Nations
Unies à Genève

Accueil → Actualités et médias → Actualité → Centre de presse

TEMOIGNAGE - Je suis une femme, une réfugiée, « Je suis qui je suis »

© 17 mai 2022



L'agence des Nations Unies pour les migrations, l'OIM, gère des centres pour migrants dans six provinces de Turquie dans le cadre de sa réponse aux réfugiés. Ces centres offrent aux migrants, aux réfugiés et aux membres de la communauté d'accueil une éducation, des services sociaux, un droit, une orientation professionnelle et un soutien communautaire.

L'une des personnes qui a bénéficié de ces centres est Leyla Al Darazi, originaire du Liban, qui, bien que née de sexe masculin, s'identifie comme une femme depuis son plus jeune âge.

A l'occasion de la Journée internationale contre l'homophobie, la transphobie et la biphobie, célébrée le 17 mai, Leyla a raconté son histoire à Begum Basaran, assistante en communication de l'OIM. S'ouvre dans une nouvelle fenêtre Turquie.

« Qu'est-ce qui pousse les gens à fuir leur maison ? Les gens fuient la guerre, la faim, la violence, l'extrême pauvreté, et même l'aventure ou l'amour. J'ai quitté le Liban. Je courais un réel danger d'être tuée parce que j'étais née dans le mauvais corps, et je voulais en parler.

À neuf ans, je me suis regardée dans un miroir et je ne comprenais pas pourquoi je n'avais pas un corps de fille. Je m'identifiais à mes cinq sœurs. Je pensais que j'étais l'une d'entre elles. J'aimais jouer avec elles, je portais les vêtements de ma mère quand je passais du temps avec elles. Je ne passais presque pas de temps avec mes frères.

Battue et rejetée

Quand mon père m'a vu comme ça, il m'a battu. Il m'a frappé si fort avec un bâton que je me suis évanoui, le sang coulant de mes oreilles. Une autre fois, il m'a poignardé dans le bras. J'ai encore cette cicatrice physique.

Il ne m'a jamais acceptée. Pourtant, j'étais une fille. Je le savais alors, et encore aujourd'hui, même si je suis père, je ne me sens toujours pas homme. Je suis piégée dans mon corps. Je ne veux pas avoir de barbe. Ce que vous voyez n'est pas qui je suis : Je suis Leyla.

Ce choix, cette vie, n'a pas été facile. J'ai été victime d'une intimidation sans merci à l'école. Mon père a même essayé de me faire expulser. Il m'a chassée de la maison et j'ai dû travailler pour vivre, juste pour finir l'école.

Puis ce fut l'université. On aurait pu penser que j'y trouverais un peu de tolérance. Ce n'est pas le cas. C'est toujours la même histoire : intimidation et discrimination, intimidation et discrimination. Je sais que l'éducation est la clé, de la réussite et de la tolérance. Et l'éducation était comme le fruit défendu pour moi. Plus on essayait d'entraver mon développement, plus j'avais envie de l'utiliser pour poursuivre mes objectifs.

La dissimulation

Après l'université, j'ai travaillé dans les médias et j'ai gardé mon identité secrète. Petit à petit, j'ai commencé à reconnaître d'autres personnes comme moi.

Le jour, nous communiquions par des signes secrets, mais la nuit, je dissimulais ma barbe, mettais une perruque et savourais le sentiment d'être libre, d'être moi.

Malgré quelques moments précieux, la vie était toujours compliquée. Très compliquée. J'ai épousé une lesbienne pour apaiser ma famille et nous avons eu deux merveilleux enfants au cours de nos sept années de mariage.

Finalement, j'ai décidé d'arrêter de nier qui j'étais et de travailler pour nos droits LGBTQI+. J'ai noué des liens avec d'autres personnes de cette communauté et je suis devenue militante, en tenant un blog et en dirigeant un site web LGBTQI+.

Et voilà, j'étais là.

Malgré toutes les difficultés, la double vie et les tabous, j'avais une très belle vie au Liban : j'avais une maison, une belle voiture, un bon travail, des amis et de beaux et merveilleux enfants... et les ennuis arrivaient.

Des hommes venaient pour me tuer

Une nuit, j'étais à la maison quand j'ai entendu des cris venant de l'extérieur et j'ai su que des hommes venaient pour me tuer. À leurs yeux, ma vie était un péché et je méritais de mourir. J'ai sauté du balcon et je me suis enfuie.

Je n'ai rien pris car je voulais juste éviter d'être attrapée et tuée. Je suis arrivée à l'aéroport à 3 heures du matin, et j'étais à Istanbul avant l'aube.

Lorsque je suis arrivée en Turquie, j'ai été inspirée par la liberté dont jouissaient les membres de la communauté LGBTQI+ dans la société. Ils m'ont donné l'espoir de pouvoir être la femme que je suis. Je me suis fait de nouveaux amis et j'ai commencé à m'habiller avec de belles robes, à me maquiller et à sortir en ville avec eux. Cependant, même si la solidarité régnait dans notre communauté, dans la société en général, j'ai été confrontée ici à la même discrimination et aux mêmes discours de haine qu'au Liban.



OIM Turquie/Begum Basaran

Leyla avec son fils de douze ans et sa fille de treize ans.

Maman et papa

Puis deux bonnes choses se sont produites. D'abord, il y a six mois, mon ex-femme m'a aidé à remplir tous les documents pour les enfants et ma sœur les a amenés ici. Maintenant ils vivent avec moi. Je suis leur papa et leur maman.

Ensuite, j'ai pris contact avec un centre pour migrants géré par l'OIM, qui m'a aidé à régler des questions juridiques, comme la scolarisation de mes enfants et l'obtention de soins médicaux réguliers. Ils m'ont même aidé à trouver un emploi dans un restaurant arabe.

Je veux vivre comme je suis, sans m'inquiéter. Et encore une fois, je dois remercier l'OIM de m'avoir aidée.

La vie est stable, la panique est passée, et j'ai mes enfants avec moi.

Cependant, ce n'est pas la fin de mon voyage. La Turquie a été bonne pour moi, dans l'ensemble. Je veux vivre comme je suis, sans inquiétude. Et encore une fois, je dois remercier l'OIM de m'avoir aidé à mettre un pied sur cette route.

Je me suis rendue au bureau provincial des migrations pour un entretien, et après deux jours, on m'a accordé le statut de réfugié conditionnel. Je n'ai pas reçu d'autres informations sur la réinstallation.

En attente

Je suis en attente. Je ne sais pas où je vais finir. Je pense que ce serait bien de m'installer dans un pays anglophone ou francophone car ce sont les langues que je parle.

Je voudrais terminer en disant que la discrimination est tout à fait futile. Elle ne présente aucun avantage. Elle n'apporte rien. Elle ne fait que nuire aux personnes et à la société.

En ce qui me concerne, elle m'a rendu plus fort, et j'ai maintenant une nouvelle famille : la communauté LGBTIQ+. Mais il ne s'agit pas seulement de ma communauté et de ma famille. C'est ma vie et c'est un symbole de mon identité. Et je suis sûre d'une chose : nous sommes tous nés égaux et nous méritons tous d'être traités comme tels ».

Témoignage 5

<https://www.hesge.ch/heds/la-heds/actualites/temoignage-dune-etudiante-sage-femme-belge-stage-geneve>

🏠 > [La HEdS](#) > [Actualités](#) > [Témoignage d'une étudiante sage-femme belge en stage à Genève](#)

Témoignage d'une étudiante sage-femme belge en stage à Genève

Publié le 22 mai 2018

Il y a trois mois, je suis arrivée à Genève afin d'effectuer un stage aux HUG en tant qu'étudiante en dernière année sage-femme. J'ai été merveilleusement bien accueillie par toutes les équipes qui m'ont encadré et formé en faisant preuve de beaucoup de patience. Durant ce stage en maternité, j'ai découvert non seulement des protocoles différents, des habitudes obstétricales différentes, mais également des théories scientifiques différentes. Cette variation de pratique entre mon pays d'origine et la Suisse, m'a permis d'élargir ma pensée critique sur la pratique obstétricale, et donc de me permettre de créer ma propre identité professionnelle. Ce stage m'a permis de faire un « saut » dans mon expérience professionnelle.

En plus des gardes en stage, j'ai pu assister à des séances de simulation obstétricale, ainsi que des formations avec les collègues de ma classe de la HEdS (Haute école de santé de Genève). Les différents échanges avec les étudiantes de la même année m'ont été très bénéfiques, et ils m'ont permis d'accroître mon apprentissage. Dans le courant du premier mois après mon arrivée, j'ai rencontré des étudiants de La Sonde (association des étudiants). Ils ont, non seulement, été très accueillants, mais ils ont également facilité mon intégration dans la vie estudiantine de Genève.

À Genève, la vie est paisible. Il y fait bon vivre. Je me suis souvent promenée dans cette charmante ville, bordée de belles montagnes. Étant une citadine bruxelloise, la nature si présente dans cette ville, et ses alentours, m'a beaucoup apaisée.

Je ne pourrais résumer mon Erasmus en quelques phrases, mais, c'était une expérience incroyable, tant sur le plan professionnel que sur le plan personnel. Et, si c'était à refaire, je n'hésiterais pas à ressortir de ma zone de confort pour revivre ce séjour.

Sarah, étudiante

Témoignage 6

<https://www.coupdepouce.com/vie-perso/psychologie/article/temoignage-sans-enfants-mais-tout-aussi-femme>

Coup
de pouce

🏠 / VIE PERSO / PSYCHOLOGIE / TÉMOIGNAGE: SANS ENFANTS, MAIS TOUT AUSSI FEMME



Photographe : Marie-Ève Tremblay | colagene.com

PSYCHOLOGIE **Témoignage: Sans enfants, mais tout aussi femme**

3 FÉVR. 2021

PAR [ELISABETH MASSICOLI](#)

J'ai 28 ans, je suis célibataire et je ne veux pas d'enfants. Pas maintenant, pas plus tard. Non, je ne changerai pas d'idée. Non, même pas si je rencontre «la bonne personne».

Je n'ai jamais ressenti le désir de porter et de mettre un être humain au monde, ni dans mon cœur ni dans mon ventre. C'est comme ça, c'est tout. Presque chaque fois que j'en parle – à des membres de ma famille, à des amis, à des collègues –, on me demande ce que je ferai de tout ce temps et de toute cette énergie dont jouissent les membres du club des non-parents.

Ai-je envie de me dévouer corps et âme à ma carrière? Préparerai-je un tour du monde en solitaire? Vais-je ouvrir un refuge pour animaux abandonnés et y consacrer tous mes loisirs? La réponse est non.

J'ai décidé de vivre sans enfants, simplement. On me demande sans cesse de justifier mon choix, comme si je devais des explications à la société, puisque je ne remplirai pas «mon devoir de femme», comme si je devais me réaliser dans quelque chose d'extraordinaire pour excuser ma non-parentalité. Est-ce encore tabou de ne pas vouloir donner la vie?

«Ne pas avoir d'enfants est encore l'un des seuls choix que l'on doit défendre, justifier *ad vitam æternam*», dit Magenta Baribeau, cinéaste et documentariste, réalisatrice du film *Maman? Non merci!*

«On ne peut se contenter d'une explication simple, du genre "parce que je n'en ai pas envie". On doit rassurer nos interlocuteurs sur nos valeurs, sur le fait qu'on aime les enfants, qu'on admire les parents. Pourtant, on ne passe pas par un interrogatoire semblable si l'on affirme ne pas vouloir d'animaux de compagnie, de voiture ou de maison en banlieue! Les enfants, ça touche une corde sensible.»

Cette décision, ce non-désir vient effectivement avec son lot de jugement. J'entends: «Détestes-tu les enfants?», «Tu vas passer à côté de la plus belle chose qu'une femme puisse vivre!», «C'est un choix égoïste!» ou alors «Qui s'occupera de toi dans tes vieux jours?» Ça m'irrite. Cuisinerait-on autant un homme de mon âge qui ne désire pas être père? J'en doute.

Mais, dans notre société où être femme est encore grandement associé à être mère, le fait de ne pas vouloir enfanter dérange. Il n'est d'ailleurs avoué qu'à demi-mot. D'après des chiffres de Statistique Canada de 2011, ce sont 5,5 % des femmes âgées de 20 à 39 ans qui ne désireraient pas être mamans. On entend également de plus en plus parler de certains parents qui regretteraient d'avoir eu des enfants – un autre sujet extrêmement tabou!

«Les femmes nullipares – c'est-à-dire qui n'ont jamais accouché, par choix ou non – surprennent, choquent, parce qu'elles incarnent des questions que l'on évite de se poser habituellement, entre autres sur le sens de notre vie à l'extérieur de notre famille», explique Claire Legendre, professeure de création littéraire, écrivaine et femme derrière l'essai collectif *Nullipares*, récemment publié chez Hamac.

Elle se dit toutefois optimiste. «Les femmes qui ne veulent pas d'enfants ne sont peut-être pas comprises, mais elles sont aujourd'hui tolérées – notamment parce qu'elles reçoivent moins de pression familiale et que le prétexte écologique est souvent brandi comme une excuse recevable. Les esprits mettent du temps à changer, c'est normal. La compréhension viendra.»

Je regarde les femmes de mon entourage, celles qui sont mères, celles qui ne le sont pas et les courageuses qui osent s'affirmer dans leur choix, comme Magenta et Claire, et je vois des géantes, des battantes. J'admire leur résilience, leur force, leur désir de faire avancer les choses, afin qu'on puisse vivre comme on l'entend et que les générations futures profitent de ces libertés. Et je me dis qu'avec ce feu qu'on a en dedans, cette envie de faire mieux pour celles qui suivront, on porte toutes, en quelque sorte, la vie au creux de notre ventre... chacune à notre façon.

Témoignage 7

<https://www.foyerglobalhealth.com/fr/blog/temoignage-de-femme-expat/>



[Accueil](#) » [Actualités](#) » [Témoignage de Femme Expat : Mélanie et Tatiana au Luxembourg](#)

A l'occasion de la Journée Internationale de la femme, le 8 mars dernier, Tatiana et Mélanie ont livré leur témoignage de femme expatriée au Luxembourg.

Mélanie, d'origine anglaise et allemande, est Policy Manager chez Foyer Global Health depuis 9 mois et est expatriée en Belgique depuis 8 ans. Avant cela, elle a vécu à Londres et à Paris. Tatiana, espagnole d'origine, travaille en tant que Communication Manager et est femme expatriée au Luxembourg depuis plus d'un an après avoir vécu à Liverpool et à Paris.

Pourquoi avez-vous choisi l'expatriation ?

Mélanie : J'ai d'abord quitté le Royaume-Uni quand j'avais 18 ans. J'étais une vraie aventurière. J'en avais marre de l'école et plus généralement de la vie au Pays de Galles. Je voulais juste quelque chose de nouveau, une aventure totale. Je n'ai donc rien préparé. J'ai pris mon sac, je l'ai mis sur le dos et je suis partie. Heureusement, j'avais quelqu'un avec qui me lancer !

Tatiana : C'est un peu pareil pour moi, je me suis dit que j'avais besoin de changer, alors pourquoi pas ? Mon compagnon et moi on était sûr de vouloir rester en Europe. Il suffisait de choisir un pays où on parlait la langue et de se lancer !

Quelles ont été les difficultés lors de votre expatriation ?

Mélanie : Pour moi, c'était la langue, parce que je ne parlais pas très bien le français lors de mon expatriation à Paris. Il fallait que je trouve un travail. C'est ce qui a été le plus difficile. Je n'ai pas été confronté à des problèmes de visa ou à quoi que ce soit de ce genre. C'était vraiment plus l'intégration dans une société dont je ne parlais pas vraiment la langue.

Tatiana : Oui, je suis tout à fait d'accord avec toi, je pense que c'était l'un des principaux problèmes, la barrière de la langue lors de l'expatriation. Parce que quand on apprend une langue à l'école, on nous dit « oui oui t'inquiète, c'est suffisant, tu sais parler français ».

Mélanie : En vérité, les cours de langues ne suffisent pas.

Tatiana : A Liverpool, où j'étais expatriée avant, c'était plus facile parce que l'on y parle que l'anglais. Mais ici, au Luxembourg, c'est très multiculturel. Il y a du français, de l'anglais, je ne savais pas au début quelle langue je devais parler. L'administratif aussi, parfois les papiers prennent du temps à remplir. Donc je pense que ce sont les principales difficultés de l'expatrié.

Départ et expatriation, comment cela s'est déroulé ?

Mélanie : Eh bien, je dirais que vu mon âge, parce que j'avais 18 ans lors de la préparation de mon expatriation, c'est un âge où l'on ne pense pas tellement à ce que l'on laisse derrière soi. On pense plus à ce qui nous attend. On est donc toujours prêt pour l'aventure. Je savais que je reviendrais et que je verrais ma famille régulièrement. Seul un vol d'avion nous séparait, donc pour moi ce n'était pas du tout difficile.

Tatiana : Dans mon cas, le départ en expatriation était vraiment difficile parce que j'ai vécu dans des endroits où je n'avais pas de famille ou de proches. Dans la culture espagnole, nous sommes très portés sur la « familia » (famille) et nous avons le contact facile. C'était donc difficile de les laisser derrière. Mais en même temps... c'est moi qui choisis la vie que je mène. Je dois essayer de vivre de nouvelles expériences. En deux heures et demie d'avion, je suis avec eux.

Comment s'est passée votre recherche d'emploi pour l'expatriation ?

Tatiana : Honnêtement, je n'avais rien avant d'arriver ici. Comme je l'ai dit précédemment c'était une sorte d'aventure. J'avais quand même déjà préparé mon CV. J'ai suivi des formations, des études sur certains sujets sur lesquels je voulais être spécialiste. Bien sûr, j'ai quand même préparé mon expatriation mais il est vrai que j'ai commencé à chercher un job seulement à mon arrivée. Le plus important pour moi et mon compagnon, c'était de trouver un appartement. Et comme vous vous en doutez, il faut un travail pour payer cet appartement. Donc le premier jour de mon arrivée, j'ai commencé à envoyer des candidatures de partout pour trouver un emploi en expat. Et heureusement j'ai trouvé rapidement !

Mélanie : Pour moi c'était assez différent, je travaillais pour une compagnie d'assurance internationale à Paris et j'en avais un peu marre de cette ville. Je voulais du changement. J'avais un ami qui travaillait déjà au Luxembourg, il m'a dit qu'il y avait de grosses opportunités et m'a demandé "Pourquoi tu ne cherches pas un job ici ?". Ma recherche d'emploi pour l'expatriation s'est passée sur Internet et j'ai vu une publicité pour un job au Luxembourg. J'ai envoyé mon CV et j'ai eu un appel le jour suivant. Pour l'anecdote, j'étais en train de faire du shopping dans le marché africain de Château Rouge à Paris quand j'ai reçu mon appel, j'ai dû vite me réfugier dans un magasin pour éviter le bruit ! Puis tout s'est bien passé et j'ai décroché mon job pour l'expatriation.

Avez-vous rencontré des différences culturelles sur votre lieu de travail ?

Mélanie : Oui, pas mal parce que venant d'un milieu germanique, mais aussi britannique, on a tendance à garder une certaine distance, à se serrer la main ou juste à se dire bonjour, à distance. Et quand je suis arrivée à Paris, j'arrivais au travail et les gens m'attrapaient et me faisaient des bisous sur les joues, et je me disais, oh, mon Dieu, qu'est-ce qui se passe ?

Tatiana : C'est vrai ! Et en France, en général... on en fait trois.

Mélanie : Alors je me figeais, je me demandais ce qui se passait. Comme tout. On s'adapte.

Tatiana : Parmi les différences professionnelles en expatriation, pour moi, c'est plutôt les horaires flexibles. En Espagne, c'est assez strict, tu dois faire tes 8 heures. Si tu veux sortir, tu dois badger. Avec mon expérience d'expatriation au Luxembourg, je trouve que c'est plus relax, on a plus de liberté !

Mélanie : C'est vrai ! Et au Luxembourg les gens commencent plus tôt, prennent une petite pause à midi et rentrent de bonne heure chez eux. A Paris, tu commences à 9h30, il y a une pause d'au moins une heure et demie, on sort au restaurant, on mange sur les terrasses au soleil et on rentre plus tard. C'est une véritable différence de culture du travail.

Qu'est-ce que ça fait d'être expat en tant que femme ?

Mélanie : Selon moi, l'expérience d'être une femme expat a été très positive. Je dirais que c'était plus difficile pour mes parents que pour moi, parce que j'étais encore jeune. J'avais 18 ans et je quittais la maison pour aller vivre dans un pays étranger. Je pense donc qu'ils se demandaient si j'allais m'en sortir ? Si j'allais avoir assez d'argent ? Si je serais en sécurité ? Je suis partie à l'étranger pour étudier, mais j'avais un conjoint expatrié qui était déjà sur place.

J'allais donc vivre avec lui à Paris. C'est quelques années plus tard que je me suis dit : « Bon, il faut que je quitte Paris ». Mais mon compagnon avait toutes ses racines là-bas, ses amis, sa famille. Et je lui ai dit que je voulais partir et de m'accompagner. Il a accepté. Il m'a suivi au Luxembourg. Il a posé sa main sur la mienne. Il m'a fait confiance et nous avons construit cette vie ici. Donc ça a bien marché.

Tatiana : C'est excellent. Parce que dans la plupart des expériences d'expatriation, c'est l'homme qui trouve un travail et plus tard la femme qui le suit. Mais dans notre cas, c'est vrai que nous avons pris la décision à deux. Nous avons (tous les deux) un emploi dans notre pays précédent. Mais j'ai décidé de partir. Je lui ai dit que j'avais vraiment besoin de changer. Bien sûr, nous avons établi une liste de pays, choisis en fonction des langues parlées. Nous devions être capables de parler la langue du pays d'expat tous les deux... J'ai dit à mon compagnon, je pense que nous devons partir, c'est une belle opportunité et c'est maintenant ou jamais. Il a dit oui et nous sommes partis comme ça !

Qu'est-ce qui vous manque le plus ?

Tatiana : C'est un peu cliché... mais la nourriture. Le « Jamon » espagnol ! Ici, ils n'ont que du « jambon serrano »....

Mélanie : « Jamon », c'est du jambon non ?

Tatiana : Ce n'est pas la même chose ! Ne dis jamais ça à un Espagnol !

Mélanie : Le rythme de la vie, je pense, aussi non ?

Tatiana : Oui... Le style de vie... Je pense que ce sont les choses les plus importantes qui vous font redevenir nostalgiques.

Mélanie : ...Le petit déjeuner anglais me manque.

Tatiana : Ah oui ? Alors toi aussi la nourriture !

Mélanie : De mon côté, je suis tellement habituée à avoir grandi dans différents endroits sans y passer trop de temps. J'ai donc des racines, mais je suis généralement quelqu'un qui est déjà un peu partout. Ma famille me manque, mais mon pays ne me manque pas.

Expatriation et mal du pays, avez-vous l'impression de le vivre ?

Mélanie : Personnellement non, je retournerais dans mon pays d'origine pour les vacances, pas définitivement. J'ai même, au contraire, l'envie d'aller plus loin. J'ai visité une partie de l'Europe centrale et maintenant, je me verrai bien dans un pays comme le Costa Rica. Au bout du monde !

Tatiana : De mon côté, je souhaite rester en expatriation. Et comme toi, je ne pense pas à rentrer, sauf comme tu dis pour des vacances peut-être...

Quel est l'avantage de s'expatrier selon vous ?

Tatiana : Ça t'apporte de nouvelles perspectives. On est plus ouvert d'esprit sur beaucoup de choses. Je pense que c'est quelque chose de très important. On est vraiment indépendant parce qu'on n'est pas à la maison avec son papa et sa maman... Je pense aussi que cela apprend beaucoup de leçons de vie.

Mélanie : Je suis tout à fait d'accord. Le principal avantage de l'expatriation c'est que cela élargit nos horizons et ouvre notre esprit. J'ai été en contact avec d'autres cultures et d'autres langues. Je pense que l'expatriation apporte beaucoup de choses positives.