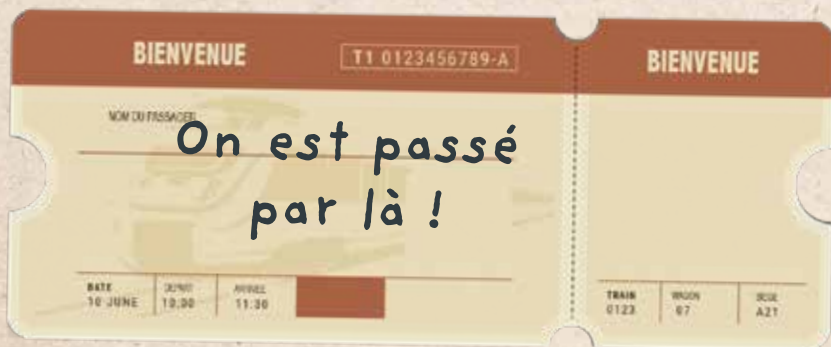




Partage de témoignages
entre personnes exilées pour s'entraider



Ce cahier appartient à

.....

.....



Zone rurale ?

La campagne, ce sont les
communes peu denses
= pas beaucoup d'habitants
= davantage de place

C'est proche
de la nature,
il y a beaucoup d'arbres...

Tu rencontres
vite tout
le monde !

Les paysages sont
très beaux, c'est joli...
Mais aussi très calme.





J'aime tout ici !
L'école est à côté,
les enfants ont été gentils dès le
premier jour.

Kiossa
et sa maman, Angola

Pour les familles avec
enfants c'est bien. L'école
nous aide, je sens la
sécurité.



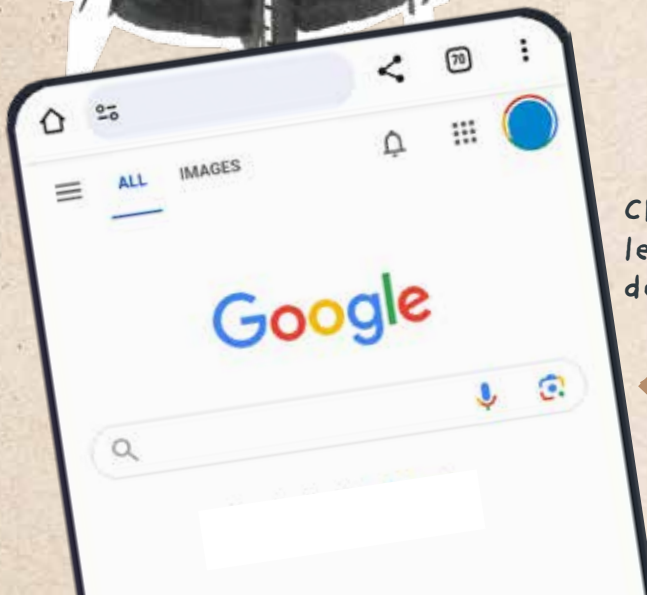
Il ne faut pas
hésiter à demander
de l'aide à l'école
pour comprendre le
système.

Solitude



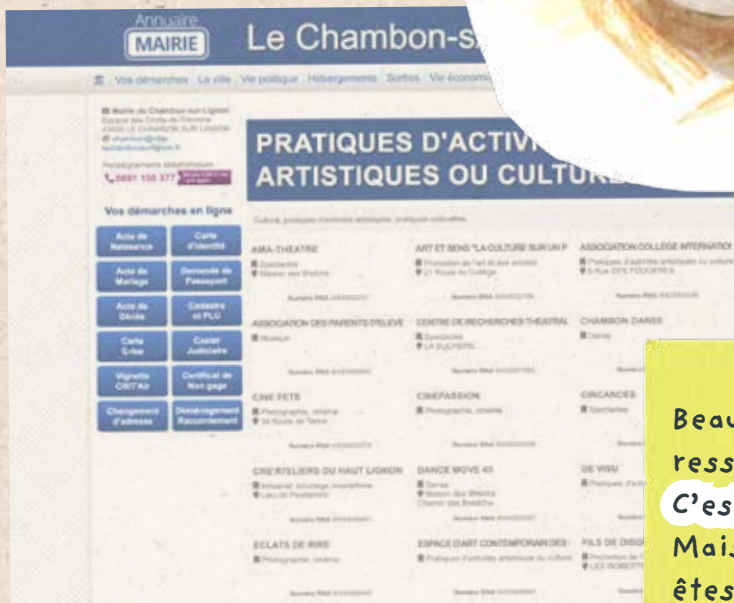
Le problème ici
c'est la solitude...
Je suis le seul
homme congolais.

Avant j'étais à Lyon,
j'étais dans des associations,
je faisais des maraudes...
Là, je m'ennuie.



Cherchez
les associations
de votre village !

Je vais au centre socio-culturel, je fais des activités avec les enfants, j'adore ça !
Et ça me fait progresser en français.



Beaucoup d'entre nous ressentent la solitude.
C'est très difficile !
Mais même si vous êtes dans une petite ville il y a sûrement des associations où vous investir.

Par exemple, au Chambon-sur-Lignon il y a plus de 100 associations sportives et culturelles!

Sport ? Chant ? Balades ? Activités sociales ?
Que souhaitez-vous faire ?

Solitude

+ ne pas
parler français

Je suis des cours de
français, mais cela
prend du temps...

Témoignage de Thérèse

Depuis toutes ces années, cela
n'a pas toujours été facile...

D'abord il m'a fallu apprendre le
français qui est une langue très
belle mais compliquée. Ensuite,

je me suis souvent sentie seule et
donc triste. Triste de voir parfois
mes enfants rentrer en pleurant de

l'école où les camarades n'avaient pas été
gentils. Triste de rester seule à la sortie de l'école sans que
personne ne me dise bonjour et bonne journée.

Mais chaque année passée m'a permis, ainsi qu'à mes enfants,
de progresser en français et la relation avec les camarades,
ainsi que celle avec les parents d'élèves, s'est vraiment
améliorée. Grâce aux enseignants de l'école primaire et du
collège, aux personnels du centre socioculturel et de la
bibliothèque, à l'équipe de Plateau Asile Solidarité et à mon
entourage, le parcours de ma vie est devenu plus facile et je
leur serai très reconnaissante tant que je serai en vie.



La communauté tibétaine est très soudée. Je suis passée par Lyon. Là, j'ai rencontré des Tibétains, on a échangé nos numéros. Ils m'ont invitée chez eux, ça fait du bien !



S'intégrer, cela prend du temps... Si c'est trop difficile, il faut en parler avec votre assistant social.

Trouver des soutiens dans sa communauté avec qui rester en contact et trouver des informations.

Solitude

+ être jeune

Quand on a 19 ans,
c'est difficile, il
n'y a presque pas
de jeunes, pas de
formations...

Je m'occupe, je fais du
sport, je cours, je regarde
des vidéos de pâtisserie
et j'apprends à faire des
gâteaux.



S'il n'y a pas de salle de
sport dans votre village,
il y a sûrement d'autres
activités sportives à faire...

- Renseignez-vous sur
les associations sportives
locales.
- Pratiquez la marche, la
course...

EXAMPLES, etc. The child is not to be led out in regard to the actuality of the thing, but to the idea of it.

112
As when
an ink-bottle
may be used
on the last
in this person
Both this
tail or comb
in the mouth
Le
by which
stroke is
at same time
reaching above
The Alphabet
the first place
very distinctive
appearance
The picture
is a very
plain

The drawing is
The drawing is
Orange, for
The

The drawing is
The drawing is
Orange, for
The

C'est important pour
moi d'apprendre...
Pour rester active, je
suis des cours sur des
sites en ligne gratuits...

Quelques sites pour apprendre
gratuitement en ligne sur plein
de sujets :

- www.alison.com
 - www.fun-mooc.fr
 - www.coursera.org
 - www.trainingexpress.org.uk
- Pour les langues : Duolingo

Il y a souvent beaucoup
d'activités culturelles
gratuites,
renseignez-vous !

La bibliothèque et la
mairie sont des bons
lieux pour cela.
Par exemple, ici la
devanture d'une
bibliothèque locale

Concerts, films
et activités gratuites

Des livres gratuits
à prendre et échanger !



~~solitude~~

Rencontrer !

À la campagne c'est souvent plus facile de rencontrer des gens... Vous pouvez participer à des activités locales !



Aider les voisins...

Vous inscrire dans un club local...



Découvrir le patrimoine
local en groupe...



Visite d'apiculteurs

Sortie à la foire
aux chevaux



Visiter
d'autres
villages



À vous de trouver ce qui vous plaît !

Parfois le sentiment de solitude
peut vraiment devenir très grand.

Être loin des
miens pour les
fêtes c'est dur...

J'aimerais tellement
passer une soirée
avec mes amis...

C'est mon
anniversaire,
je suis tout
seul...

Les gens
que j'aime sont
tellement loin...



C'est normal d'être triste.
Parlez à votre assistante
sociale ou aux autres
résidents peut vous faire
du bien.

Se reconstruire

Après un périple parfois long,
compliqué, difficile, il faut un
peu de temps pour se reposer
et se sentir bien...
C'est normal !

La petite taille des villages permet
de reconnaître les gens et d'être
reconnu, de repérer rapidement les
lieux, de ne pas se perdre...



Ici, tu peux
te sentir en
sécurité.



Malgré tout ça reste difficile, je n'arrive pas à dormir...

C'est normal, on a été beaucoup secoués. Moi aussi j'avais du mal à dormir, j'en ai parlé avec la psychologue, cela m'a beaucoup aidé !



En France, les psychologues sont là pour t'aider si tu te sens mal. Si tu ressens des émotions difficiles comme la tristesse, l'angoisse ou le stress, par exemple, ils peuvent t'accompagner.

Ton intervenant social peut t'aider à trouver des professionnels pour t'accompagner au mieux.

les transports



Abdi,
Éthiopie

Se déplacer en zone rurale c'est un vrai problème...

Faire ses courses sans voiture c'est compliqué, mais j'ai pu trouver un chariot, d'autres utilisent leur vélo pour porter !

Les options de déplacement

- Le bus : pas cher, mais il n'y en a pas beaucoup !
- Le stop : pas toujours facile d'être pris !
- Le covoiturage, par exemple www.blablacar.com: peut-être pratique, mais c'est plus cher !
- Le vélo : demander s'il y a un atelier vélo !

L'alimentation



La cuisine de mon pays me manque...
Et ici, impossible de trouver les ingrédients !

Vous avez sûrement du mal à trouver de quoi préparer la cuisine de votre pays...

Mais bonne nouvelle, il est possible de trouver de nombreux ingrédients de remplacement !



Est-ce qu'il y a du porc ?

Lors des distributions alimentaires, beaucoup de produits restent dans les cartons... Si tu ne sais pas ce que c'est, n'hésite pas à demander comment cela se prépare et à essayer !



Est-ce que c'est encore bon ?

Cela se prépare comment ?

Cuisiner et partager
un repas avec les autres
résidents est une bonne
expérience.



À la campagne on
peut se rapprocher
des agriculteurs pour
trouver des produits.
Renseignez-vous !



Bon à savoir !

L' eau est potable
partout en France
au robinet !

Calulu

Plat angolais

Sans poisson séché sans gombo ?

Ingrédients

- Des filets de poisson
- Un oignon
- Une boîte de tomates en cubes
- Une aubergine
- Du nuoc mam
- Des épinards (surgelés)
- De la Maïzena
- 2 courgettes
- Sel, poivre, huile

Faire pocher le poisson
dans l'eau bouillante



Remplacer le poisson séché



Le **nuoc mam**
est une sauce de
poisson séché très
parfumée.
Disponible dans
tous les magasins.

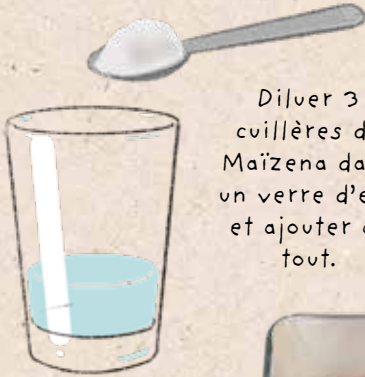
Dans une casserole faire revenir un
oignon + ail + tomates en cube + huile.
Puis ajouter le poisson égoutté



Ajouter le **nuoc mam**
+ bouillon cube + eau



Ajouter l'aubergine épluchée et coupée en cubes.
Ajouter des épinards (possibilité surgelés !)



Diluer 3
cuillères de
Maizena dans
un verre d'eau
et ajouter au
tout.

Faire bouillir 5 minutes
des courgettes coupées
en bâtonnets et ajouter
au tout.



Remplacer les gombo



La maizena permet
d'épaissir un peu la
sauce, comme le fait
le gombo.



Les courgettes
coupées en
bâtonnets ont une
texture proche des
gombos.

Servir avec du riz,
de la purée ou de
la semoule.

Bon appétit !

Mafé

Plat du Sénégal,
Mauritanie,
Burkina Faso,
Gambie

Sans pâte d'arachide ?

Ingrédients

- un poulet
- du beurre de cacahuète
- 50g de concentré de tomates
- 4 patates douces
- 4 pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- Piments

Remplacer la pâte d'arachide



Le **beurre de cacahuète** est de la pâte d'arachide avec un peu de sel et de sucre. Utilisez-le en réduisant un peu la quantité de sel de la recette.

Faire revenir le poulet dans l'huile d'arachide.

Faire revenir les oignons et le piment.

Rajouter la tomate concentrée et les deux gousses d'ail ciselé. Laisser cuire 2 mn.

Rajouter 1L d'eau, les pommes de terre et les patates douces. Laisser cuire pendant 20 mn.

Rajouter la pâte d'arachide, assaisonner (sel poivre).

Remettre le poulet dans la sauce et laisser cuire à feu doux et à semi couvert pendant 30 mn.



Planter

100 graines



La cuisine asiatique
contient plein d'herbes qu'on
ne trouve pas ici... J'ai pu
planter du Shiso et du
Pakchoï... C'est génial de
prendre le temps
de jardiner !



Créer un
jardin partagé



Toi aussi partage tes conseils

Tu peux envoyer tes recommandations pour les ajouter à la prochaine édition du guide en écrivant à contact@theinklink.org

Merci à toutes les personnes qui ont participé au développement de ce guide :
les personnes exilées rencontrées
et les travailleurs sociaux de l'Entraide Pierre Valdo

