Une touche



Table des matières

INTRODUCTION 06

QU'EST-CE QUE L'**AMOUR** POUR TOI? 09

QU'EST-CE QUE LA **JOIE** POUR TOI? 15

QU'EST-CE QUE LA **TRISTESSE** POUR TOI? 21

QU'EST-CE QUE LA **PEUR** POUR TOI? 27

QU'EST-CE QUE TU AIMES DANS **LES COMPAGNONS BÂTISSEURS**? 33

REMERCIEMENTS 38

MOI, **AHLAM** 41

C·L·I·C

Coordinating Locally
to Initiate more Changes
within the European
Solidarity Corps

Cofinancé par
l'Union européenne

Une touche...
Comment tu te sens ?
Étrangeté ?
Douleur ?
Ou simplement
tu te souviens d'être
en vie ?

Une “touche" lorsque nous interagissons avec d’autres personnes, c’est comme si nous étions touchés par eux.
Chaque interaction nous transmet, nous donne, fait naître quelque chose en nous. Tout comme quand nous touchons un objet.
Quand nous sommes touchés, de nouvelles émotions naissent, des sensations émergent, nous nous sentons vivants.

Introduction

En septembre 2024, je me suis engagée pour dix mois en tant que volontaire du corps européen de solidarité (CES) au sein des Compagnons Bâtisseurs Île-de-France. Ce que je retiens de cette expérience, c'est la proximité entre les habitants, les salarié·es et les volontaires.

Le Compagnons Bâtisseurs IDF est une structure qui accueille chaque personne telle qu'elle est. L'association nous permet de nous entraider, de grandir, d'apprendre, de rire, et bien plus encore.

Au cours de mon volontariat, j'ai eu l'idée de créer ce livre photo. J'ai fait ce choix car j'aime la photographie et l'immense pouvoir qu'elle peut exercer. Les photos ont ce don de figer le temps, de nous permettre d'observer sans être vus, de saisir tous les petits détails, toutes les beautés — grandes et petites — qui nous entourent. Et surtout, elles ont le pouvoir de nous faire arrêter un instant... et réfléchir.

C’est ce que j’ai voulu faire avec ce livre : arrêter le temps et inviter à la réflexion. J’ai mis en lumière les personnes que j’ai croisées durant mon volontariat.
J’ai cherché à saisir les détails de chacun, la beauté propre à chacun, ce qui nous rend uniques. Mais aussi à montrer que, par-delà nos différences visibles, nous sommes tous animés par les mêmes émotions. Nous sommes semblables.

L’idée à travers ce livre est de réussir à transmettre un sentiment de proximité, d’union avec les autres — avec cette volonté d’être là pour l’autre, de vouloir aider, simplement, sincèrement.
C’est d’ailleurs ce même sentiment que j’ai ressenti si intensément au sein des Compagnons Bâtisseurs. Une atmosphère dans laquelle on se sent proche les uns des autres, où l’humain passe avant tout, où chacun se sent intégré, accueilli, accepté.

Il suffit souvent de surmonter la peur de faire le premier pas, puis de se lancer dans cette aventure collective.
J’espère donc qu’à travers ces pages, je parviendrai à transmettre un peu de ce que j’ai vécu au cours de mon volontariat — et, peut-être, à encourager d’autres personnes à rejoindre cette grande famille.

Qu’est-ce que l’amour pour toi ?

MARGAUX



“ La plus belle des émotions, nous ne pouvons pas vivre sans aimer et sans nous sentir aimés. Avec elle, nous sommes plus forts, nous sommes invincibles. ”

MARGUERITE



“ C’est quelque chose qui nous aide à sortir de la solitude. Quelque chose que nous recherchons. Qui nous fait sentir vivant, qui nous fait sentir proche des autres sans ressentir nos différences. ”

BALTHAZAR



“ Des attentions, des gestes vers l’autre, le contact. Une écoute attentive. Comprendre l’autre sans jugement. Mais aussi le temps, parce que le temps est limité. Mais si nous aimons, nous sommes heureux de le consacrer à cette personne. ”

FRANÇOISE



“ Quand nous nous sentons aimés, nous sommes heureux et libres. Nous avons envie d’exprimer nos émotions, de nous envoler. Nous voulons être présents pour les autres, les aider, leur offrir quelque chose. ”

HADJER



“ L’amour peut avoir différentes formes mais le plus important est celui pour nous-mêmes. J’ai appris à m’aimer après une période difficile. Et maintenant, je me transmets l’amour avec de petits gestes : voyager seule, m’écouter, avoir confiance en moi-même… ”

Qu’est-ce que la joie pour toi ?

HARRY



“ Elle commence par les petits détails de nos journées, et c’est quelque chose que nous partageons et nous transmettons aux autres. ”

SANDRINE



“ C’est partager des moments avec de la compagnie, des amis, de la famille, rester tous ensemble. Ce sont les fêtes (j’aime faire la fête), les voyages, les dîners de famille... ”

ALAIN



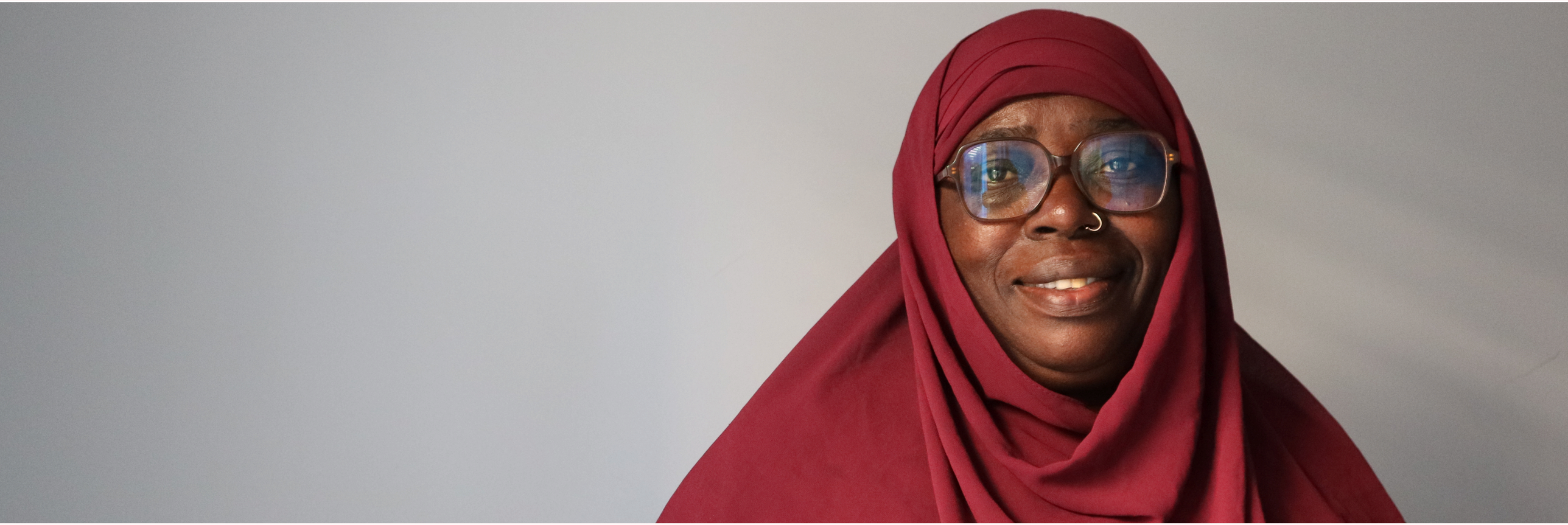
“ Quelque chose d’intime, de personnel pour moi. La joie est synonyme de partage : un anniversaire, avoir des amis à la maison, une naissance... ”

KHILLA



“ Vivre heureux et en bonne santé.
Laisser le passé aller et se concentrer sur le présent et ce qui va arriver. ”

ELISABETH



“ Etre en vie, reconnaître que cette vie m’a été donnée par Allah et en être reconnaissante. ”

Qu’est-ce que la tristesse pour toi ?

NISSRINE



“ Voir quelqu’un que j’aime, comme ma mère, triste. Prendre conscience de certaines réalités difficiles. ”

CHLOÉ



“ Quelque chose de passager. Quelque chose à accepter, qui peut arriver et le laisser arriver, pas le refuser. Elle peut aussi être positive parce qu’elle nous donne la force de changer, d’aller de l’avant. ”

YASMINA



“ Un sentiment parfois difficile à décrire. On le ressent mais il est complexe à exprimer, à expliquer, mais on le voit physiquemen. ”

VIMCONTE



“ Pour moi c’est la perte : perdre quelqu’un, perdre quelque chose, perdre un amour…
Ou quand c’est un ami cher qui a eu une perte. ”

Qu’est-ce que la peur pour toi ?

MANON



“ Une émotion saine car quand nous surpassons celle-ci, nous sommes d'autant plus heureux d'avoir réussi. Elle nous offre la conscience de l'ampleur de ce que nous faisons et avons réussi à faire. ”

GERARDO



“ C’est quelque chose de personnel, une projection de votre intériorité.
C’est d’échouer, de ne pas avoir une reconnaissance tangible, de ne pas être apprécié par ceux que j’aime. ”

SABINE



“ Pour moi c’est l’avenir, peur de l’avenir. Ne pas avoir de réponses, confirmer ce qui va arriver. Je vois le temps passer mais je ne sais pas encore ce que je vais faire. ”

BEATRICE



“ Quand l’âge avance, ma peur est de ne plus être indépendante. Ne plus pouvoir faire les tâches quotidiennes seule, devoir dépendre de l’aide de mes enfants. ”

RACHIL



“ La peur est une force intérieure qui me fait bouger, je la sens quand je suis proche d’atteindre un but. Il est toujours présent me rappelant que rien n’est certain pour mon avenir et que je devrais apprécier chaque jour, chaque victoire, chaque obstacle. ”

Qu’est-ce que tu aimes aux Compagnons Bâtisseurs ?

“ Un moment où nous nous retrouvons ensemble, j’aime le partage, le soutien, la convivialité. “ - **Vicomte**

“Arrête les pensées négatives qui peuvent venir à la maison. Le travail et la conversation avec les autres me permettent de changer mes pensées, idées et d’en avoir plus positives. “ - **Beatrice**

“ Les gens, le groupe et le fait que chacun a sa place. On peut parler, écouter et apprendre dans un environnement détendu et tranquille. “ - **Elisabeth**

“ La joie de se retrouver, l’accueil qui nous reçoit à chaque fois. Le souci que chacun ait sa place. “ - **Khilla**

“ L’esprit d’équipe, je me sens très proche des autres.
Rire, plaisanter, travailler ensemble pour le même projet. “
- **Yasmina**

“ Je me suis sentie accueillie et acceptée pour ce que je suis, ne sentant pas la différence entre les autres.
Découvrir de nouvelles personnes et façons de vivre. “
- **Sabine**

“ Beaucoup de choses, beaucoup de rencontres super…
Connaître d’autres cultures, religions, sortir des jugements.
Et j’ai compris combien il est important d’aimer notre travail,
ce que l’on fait tous les jours.“ - **Manon**

“ Ce qui m’a touché, c’est la façon dont, en France, est perçu avec urgence le besoin de travailler sur le tissu social, de créer et d’animer des espaces favorisant la rencontre. “ - **Gerardo**

“ J’étais seule, cela m’a donné le goût de la vie, la joie de vivre et de faire partie d’une famille, de partager, d’être ensemble, de me sentir utile et encore être capable d’apprendre de nouvelles choses. “- **Marguerite**

“ Partager des moments avec d’autres. Rencontrer de nouvelles personnes. Parler de sujets différents, apprendre de nouvelles choses et le sentiment de construire quelque chose avec ses propres mains. “ - **Sandrine**

“ En plus de ce que j’apprends, je viens ici parce que c’est un beau groupe avec lequel je peux rester et partager des moments agréables. Parce que je pourrais apprendre ces choses même à la maison par moi-même mais je viens ici pour les gens. “ - **Françoise**

“ Quand j’ai perdu ma femme, j’ai trouvé ici un environnement où je pouvais encore partager quelque chose avec les autres. Partager des moments en compagnie en faisant quelque chose que j’aime, c’est-à-dire construire. “ - **Alain**

“ J’aime être en contact avec les autres. J’aime pouvoir aider, être là pour ceux qui viennent chercher de l’aide, pouvoir répondre à leurs besoins. J’aime pouvoir créer un lien social, qui nous rapproche. J’aime pouvoir écouter, que les gens se sentent à l’aise de s’ouvrir avec moi pour parler de leurs problèmes. “ - **Hadjer**

“ La possibilité d’interagir avec les gens dans ma vie quotidienne grâce à l’association. L’idée de contribuer ne serait-ce qu’un tout petit peu à améliorer la vie des gens. “ - **Rachil**

Remerciements

Je remercie toutes les personnes qui ont pris le temps de témoigner. Grâce à elles, ce livre existe.
Je les remercie de s'être ouverts à moi, d'avoir partagé avec moi de petites parties d'elles-mêmes.

Je les remercie de m'avoir offert un autre regard, un autre point de vue sur certaines émotions.
Et surtout je les remercie de m'avoir fait ressentir tant d'émotions, en particulier tant de joie et d'amour.

Je m'excuse si les phrases ne contiennent pas exactement ce que chacun·e voulaient me dire. Réaliser ces entretiens en français était à la fois un petit défi et une grande victoire pour moi.

Je remercie également toutes les autres personnes que j'ai rencontrées durant mon volontariat, celles avec qui j'ai partagé de beaux moments, qui m'ont beaucoup donné. Elles m'ont permis de découvrir de nouvelles visions, de nouvelles habitudes, de nouvelles réalités.

Je remercie le volontariat de m’avoir fait sentir vivante, de m’avoir fait grandir, de m’avoir aussi fait traverser des moments difficiles. Il m’a permis de mûrir en tant que personne, de sortir de ma timidité, d’améliorer la relation que j’ai avec moi-même et de croire, aujourd’hui, un peu plus en mes capacités.

Mais je suis surtout reconnaissante d’avoir ressenti tant d’amour.

MOI, AHLAM



“ L’amour est cette émotion qui me fait sentir comme une enfant. Et comme une enfant, il me pousse à me jeter tout entière dans quelque chose, de manière irrationnelle, sans réfléchir. Je me donne entièrement, animée par cette magnifique énergie que seul l’amour peut offrir. ”