



# CE QUI NOUS RAPPROCHE...

APPROFONDIR NOS DÉSIRS DE RENCONTRES



Un programme de

  
JRS France  
accompagner · servir · défendre



JRS France (Jesuit Refugee Service) lutte contre l'isolement et l'exclusion sociale des demandeurs d'asile et des réfugiés. Notre vocation est de les accueillir, de les servir et de défendre leurs droits. Notre accompagnement est basé sur la rencontre personnelle.

Notre objectif est une intégration réussie qui repose sur quatre piliers incontournables : logement décent, apprentissage du français, ouverture à la culture d'accueil et reconnaissance du droit culturel, et accompagnement dans la recherche d'une formation ou d'un emploi. Au-delà de cette mission d'accompagnement, l'association défend les droits des demandeurs d'asile et des réfugiés grâce à un programme de plaidoyer, au niveau national et européen.

Chaque jour, tous les acteurs de JRS France déploient nos actions de terrain dans 42 villes en France et montrent que la rencontre efface la crainte de l'étranger au profit de la confiance et de la fraternité.

FAIRE UN DON EN LIGNE : [WWW.JRSFRANCE.ORG](http://WWW.JRSFRANCE.ORG)



*Le programme JRS Jeunes permet à des jeunes (ou moins jeunes), qu'ils soient demandeurs d'asile ou réfugiés, étudiants ou jeunes professionnels français ou résidents en France, de se rencontrer et de se connaître autour d'activités communes et créatives qu'ils co-animent sur un pied d'égalité. Les membres sont tour à tour bénévoles ou participants et ainsi acteurs d'un programme qu'ils construisent ensemble. De cette manière, JRS France promeut le droit culturel des demandeurs d'asile et des réfugiés et les échanges interculturels. En favorisant le "Faire avec" plutôt que le "Faire pour", l'association permet aux membres de reprendre confiance en eux et en la vie, et fait le pari de la réciprocité en mettant en lumière les capacités de chacun.*

Grâce à des interviews menées par Marie-Liesse Louvet, en stage en février 2018, et par les animatrices du programme JRS Jeunes jusqu'en février 2019, nous vous offrons ce recueil de portraits. Ils et elles sont demandeurs d'asile, réfugié.e.s ou locaux.ales. Ils et elles participent aux activités ou les animent. Chacun et chacune est là, donne de soi, peut être accueilli.e et reconnu.e par le groupe. Chacun et chacune peut aller plus loin s'il le souhaite en s'investissant, en devenant acteur ou actrice du programme et en y prenant des responsabilités.

Ils et elles se sont rencontré.es, croisé.es, raté.es, ont échangé des nouvelles le temps d'une activité ou construisent encore une amitié. Ils et elles sont passé.es, sont resté.es, quelques semaines ou quelques mois, viennent encore régulièrement ou simplement pour donner des nouvelles. Il y a des « anciens » et des « nouveaux ». Pour pérenniser ces rencontres, faire connaître les visages, les talents et les envies de chacun et chacune, pour raconter des amitiés, nous avons souhaité les rassembler dans ce livret.

**B O N N E L E C T U R E !**

*Merci à Anne Kempf, Lucile Froitier et Isabelle Lambret pour leurs relectures éclairées.*

*Crédits photos : Merci à Jawad Allazkani, Pierre-Yves Amiot, Pauline Blain, Lucile Froitier, Vincent Gerbet, Zoé Moussiegt et Mélanie Rey.*

*Pour en savoir plus sur les activités JRS Jeunes : [pauline.blain@jrsfrance.org](mailto:pauline.blain@jrsfrance.org)*



AZIZ

“LES LIENS D’AMITIÉ QUE J’AI TISSÉS AVEC DES PERSONNES  
D’ORIGINES ET DE CULTURES DIFFÉRENTES COMPTENT POUR MOI.”

LE MODE DE VIE PARISIEN, JE LE TROUVE TRÈS DIFFÉRENT DE CELUI QUE J’AI CONNU. JE ME SENS PLUS INDÉPENDANT, MATÉRIELLEMENT ET AFFECTIVEMENT PARLANT.

**A**vant d’arriver en Europe, je voyais mes amis tous les jours après les cours. Je n’étais jamais seul. Ici, je n’ai pas l’impression que les Parisiens aient véritablement le désir de la relation ; leur travail les occupe beaucoup, ils ne s’offrent ni l’espace ni le temps de la rencontre.

Malgré tout, je me suis fait des amis dans la capitale, principalement à JRS Jeunes, où j’ai été très actif en attendant de pouvoir travailler. Maintenant que je travaille, on me croise ponctuellement aux soirées organisées chaque mois. Les liens d’amitié que j’ai tissés avec ces personnes d’origines et de cultures différentes comptent pour moi. J’ai fait toutes les activités, j’aime bien

l’esprit dans lequel elles sont mises en place. **JRS France est un lieu pour être ensemble.** Par exemple, j’ai préparé un café-débat sur le bonheur, animé avec Floriane : cela a été passionnant de préparer ensemble, de se poser des questions sur un tel sujet, et de les confronter avec d’autres.

Depuis quelques mois, je travaille dans un restaurant appelé « Le pain quotidien ». J’aime mon travail, mais je ne pense pas continuer longtemps dans le secteur de la restauration, je veux compléter mon CAP électricité avec une nouvelle formation.



## DANIELA

“J’AI PRIS CONSCIENCE QUE C’EST DANS LES ESPACES  
OÙ LA PAROLE EST LAISSÉE À L’AUTRE  
QUE LES STÉRÉOTYPES TENDENT À S’ESTOMPER.”

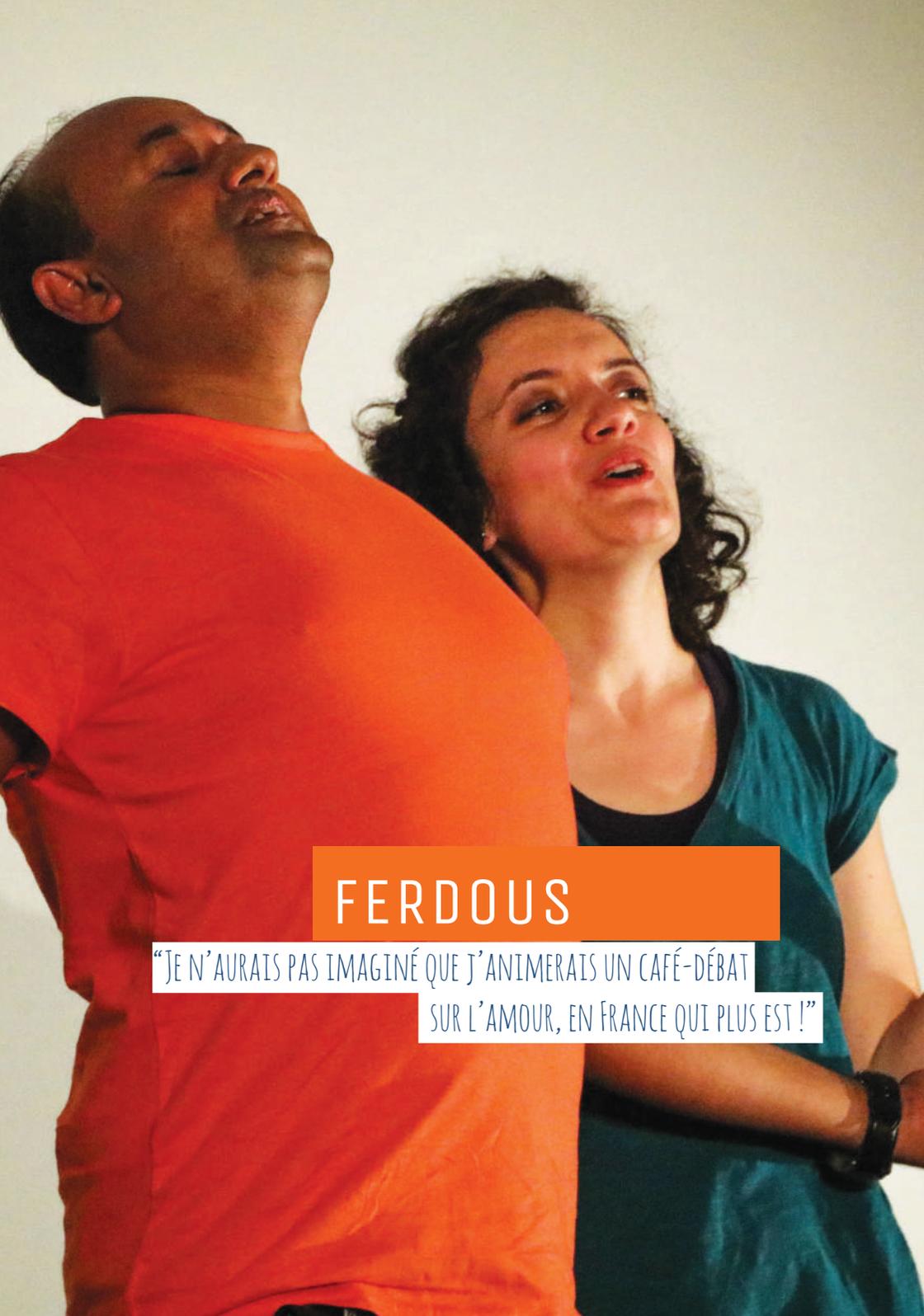
J’AI RENCONTRÉ JRS JEUNES VIA LES ATELIERS DE CONVERSATION ORGANISÉS EN PARTENARIAT AVEC SCIENCES PO. DEPUIS, J’ESSAIE DE PARTICIPER À UN MAXIMUM D’ACTIVITÉS ET D’ÉVÉNEMENTS.

À JRS Jeunes se vit une réalité d’échange et d’accueil que j’affectionne particulièrement. Il s’y opère quelque chose d’assez inédit dans le monde associatif : une volonté de symétrie, une forme de réciprocité qui cherche à dépasser la ligne de partage rigide entre "eux" et "nous". Toutes les activités proposées donnent l’opportunité à quiconque de créer quelque chose. La priorité est donnée à l’écoute et à l’accompagnement des envies et des besoins de chacun. Il me semble que **dans ces lieux d’échanges, les frontières entre les personnes tendent à s’estomper.** Tout spécialement pendant les soirées JRS Jeunes, on regarde ce qui nous rapproche et nous rend complices.

Le théâtre et le chant sont mes ateliers préférés ; ce sont de beaux lieux d’expression de notre corps et nous osons l’habiter.

De prime abord, ces activités peuvent paraître futiles ou superflues. En réalité, l’expression et la création de liens est une priorité, et même un préalable pour accéder à une forme de légitimité et d’épanouissement.

C’est à travers un café-débat sur la place de la femme dans la société que j’ai pris conscience que c’est dans les espaces où la parole est laissée à l’autre que les stéréotypes tendent à s’estomper et qu’un dialogue peut vraiment s’engager. Les échanges ont été passionnants et les positions des uns et des autres très éloignées de la représentation que j’en avais. Encore une fois, l’espace d’expression et la libre parole se montrent très précieux.



## FERDOUS

“JE N’AURAIS PAS IMAGINÉ QUE J’ANIMERAIS UN CAFÉ-DÉBAT  
SUR L’AMOUR, EN FRANCE QUI PLUS EST !”

*J’AI DÉCOUVERT JRS FRANCE ET LE PROGRAMME JRS JEUNES GRÂCE À L’ACTIVITÉ YOGA : CELA M’INTÉRESSAIT DE PRENDRE SOIN DE MON CORPS, ET DE RESTER EN BONNE SANTÉ. PETIT À PETIT, J’AI PARTICIPÉ À TOUT LE PROGRAMME : THÉÂTRE, DANSE, “MOT POUR DIRE”, CAFÉ-DÉBAT... CE QUE J’APPRÉCIE, C’EST LE PLANNING DES ACTIVITÉS : PRESQUE TOUS LES JOURS, QUELQUE CHOSE EST PRÉVU ET OUVERT À TOUS, ET IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS !*

**J**e viens du Bangladesh et après avoir étudié en Angleterre, je me suis installé en France. Il y a quelques années je n’aurais pas imaginé que je ferais du chant, de la danse classique ou que j’animerais un café-débat sur l’amour, en France qui plus est ! Se lancer ensemble dans des activités improbables me plaît beaucoup ainsi que l’atmosphère dans laquelle ces moments sont vécus. **Les salariés, bénévoles et participants se retrouvent ensemble, se respectent et créent des liens d’amitié.** Je me suis fait beaucoup d’amis ici !

Lorsque je suis arrivé en France, en 2011, je ne me sentais pas très libre. J’étais timide, et n’osais pas prendre la parole, car je ne parlais pas bien français. Mais j’ai décidé d’essayer de parler, car je savais que si je commençais à me taire, je me murerais dans mon silence et ne progresserais pas. Avec JRS Jeunes, j’ai redécouvert que j’aimais le théâtre. C’est

là que j’ai pu m’exprimer, par les mots mais aussi par les mimiques et le corps. Lors des réveillons ou des cours publics, j’ai pu monter sur scène, interpréter le rôle de la sœur de Shéhérazade, d’un extraterrestre ou d’un super héros !

J’aimerais travailler dans le secteur associatif et avoir une profession qui me permette de déployer toute ma créativité. En attendant, ce sont les relations que je tisse qui m’aident dans la vie quotidienne. Ouvrons-nous à l’autre, exprimons-nous, soyons dans l’échange : cela sera vecteur d’amour, d’apprentissage et d’avenir !



LAURE

“PARTAGER LES AUTEURS QUE J’AIME

ET EN DÉCOUVRIR D’AUTRES DU MONDE ENTIER.”

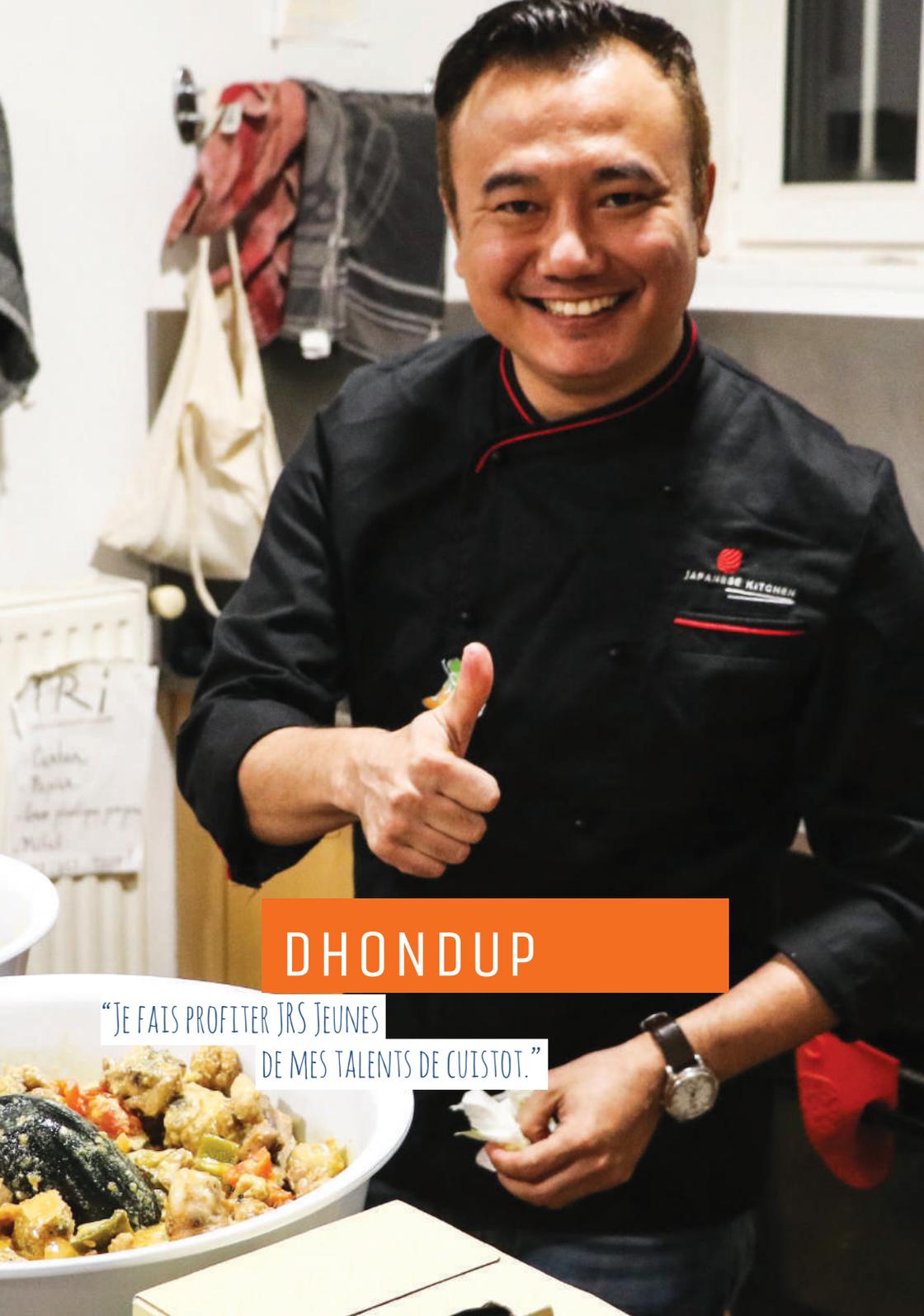
J’AI ENTENDU PARLER DE JRS FRANCE IL Y A 3 ANS PAR DES AMIS INVESTIS DANS L’ASSOCIATION. J’AI TROUVÉ L’IDÉE ET LES ACTIVITÉS PROPOSÉES SUPER ET J’AI DONC PRIS CONTACT AVEC JRS JEUNES POUR PROPOSER MON AIDE ET REJOINDRE LE RÉSEAU.

**M**on bénévolat s’articule autour de trois activités. Je suis facilitatrice de l’atelier de danse organisé par Elizabeth, ce qui signifie que je donne les informations pratiques aux personnes souhaitant y participer, que je suis présente à tous les ateliers pour m’occuper de la salle, préparer un petit goûter, faciliter l’intégration des nouveaux participants... C’est essentiel car cela permet de créer du lien entre tous les participants à une activité, de permettre aux gens de se rencontrer, de discuter entre eux, et de faire en sorte de passer le meilleur moment possible dans la joie et la bonne humeur !

Je propose aussi ponctuellement des visites culturelles dans des musées parisiens et dans la ville. J’ai également animé un club de lecture et j’essaie de participer à plusieurs activités, les soirées et les randonnées par exemple.

Ma participation m’a appris à **découvrir de nouvelles cultures et à échanger avec des personnes de tous les horizons**. Je trouve qu’il est très intéressant de pouvoir exprimer sa culture et sa personnalité à travers la danse ou la lecture. J’apprécie l’échange autour du texte, qu’il s’agisse de littérature ou de poésie. C’est super de pouvoir partager les auteurs que j’aime et, en échange, en découvrir d’autres qui peuvent venir du monde entier.

Lors du premier atelier lecture, je pensais avoir choisi un texte plutôt consensuel et je ne savais pas encore si le format proposé allait plaire aux participants. Mais en fait, personne n’était d’accord avec le message de l’auteur : on a donc eu un vrai débat, ce qui était vraiment inattendu !



## DHONDUP

“JE FAIS PROFITER JRS JEUNES  
DE MES TALENTS DE CUISTOT.”

**JE SUIS TIBÉTAIN. JE SUIS ARRIVÉ EN FRANCE EN NOVEMBRE 2017. JE PRENDS DES COURS DE FRANÇAIS ET M'INVESTIS EN TANT QU' BÉNÉVOLE À JRS JEUNES.**

**P**assionné de cuisine, je confectionne non seulement des plats tibétains mais aussi chinois, japonais ou indiens... J'aime toutes les formes de cuisine asiatique. J'ai longtemps travaillé dans la restauration et je souhaite reprendre mon activité en France.

En attendant, je fais profiter JRS Jeunes de mes talents de cuistot en préparant le repas pour une des fêtes mensuelle. Au menu : du poulet accompagné de riz et de légumes exotiques, puis un gâteau tibétain à base de farine d'orge. Des plats d'autant plus savoureux si l'on exerce notre esprit à les apprécier véritablement. En effet, ma philosophie culinaire, inspirée du bouddhisme, est la suivante : lorsque nous mangeons, il faut tout d'abord être positif, détendu, et se sentir bien. L'aliment se regarde d'abord, puis se déguste lentement. Tous nos sens doivent être en éveil et ouverts à ce que nous allons accueillir. Cette démarche permet une bonne digestion

et nous plonge dans la joie. Notre mental impacte largement notre corps, et peut lui permettre de rester en bonne santé.

**Il est essentiel d'être positif au quotidien. Plus nous le sommes, plus nous sommes amenés à le devenir et voir la vie du bon côté.** Au contraire, si nous nous escrimons à regarder tout ce qui ne va pas, nous ne serons pas heureux et notre vie n'en sera que plus noircie. L'essentiel est de chercher à avoir un bon cœur, être transparent, ne pas être dans la méchanceté et la polémique. Peu importe le chemin des personnes, tant qu'elles sont dans cette démarche.

À un niveau international, j'espère aussi plus de paix, notamment au Tibet où la culture est en danger car le gouvernement chinois tente de l'éliminer petit à petit.



## FLORIANE

“J’AI LE LUXE DE POUVOIR  
ME CONCENTRER SUR LA RELATION !”

J’AI D’ABORD EU QUELQUES ÉCHOS DE JRS FRANCE PAR UNE AMIE DU BANGLADESH, HÉBERGÉE GRÂCE AU PROGRAMME JRS WELCOME, MAIS JE N’AI DÉCOUVERT JRS JEUNES QU’À L’ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE MARS 2017.

En l’espace de quelques minutes, plusieurs éléments m’ont séduite : la co-présentation du programme par des réfugiés et des Français, voir des relations d’amitiés fortes avec des demandeurs d’asile ou réfugiés, de manière tout à fait informelle. Le programme m’a donné l’occasion d’approfondir mon désir de rencontres, dans un cadre institutionnel très libre. Selon mes disponibilités, j’ai participé à diverses activités et temps forts comme le labo JRS Jeunes ou la soirée du nouvel an 2018. C’est très reposant d’être simple participante et non toujours bénévole : j’ai le luxe de pouvoir me concentrer sur la relation ! C’est vraiment un lieu de ressourcement, d’autant plus agréable dans une vie professionnelle dense. Le fait de ne pas être « référencée » comme responsable ou organisatrice me permet de tisser des relations plus simples avec les autres participants. Cela ne m’empêche pas, quand j’en ai le désir, d’organiser ponctuellement une activité ou un événement. C’est alors pour moi une joie de m’investir, et non pas un devoir.

À JRS France, j’ai l’impression d’être en famille, dans un cercle communautaire qui me fait me sentir à l’aise et détendue. Je suis marquée par le sens des détails des gens qui accueillent : personne n’est personne, chacun est quelqu’un, un être humain reconnu, apprécié et remercié personnellement pour ce qu’il est. Ce que je préfère, ce sont les moments de danse durant les fêtes. Le corps est un moyen de communication très puissant et tout aussi efficace que le langage. En dansant n’importe comment, les gens se détendent, transmettent leur énergie et leur joie d’être vivants ! **JRS Jeunes a fait changer ma vision des choses : j’ai l’impression de laisser ma volonté d’être « utile » au profit d’une envie de découvrir de nouvelles personnes et de m’enrichir.** Je ne vais pas à JRS Jeunes pour « rendre service », mais parce que j’en ai réellement besoin.

# IQBAL

“J’AIME VENIR AUX SOIRÉES

POUR ACCUEILLIR ET FAIRE DES LIENS

ENTRE LES PERSONNES.”



*JE SUIS ARRIVÉ EN FRANCE EN JUIN 2016 APRÈS UN LONG PÉRIPLÉ DEPUIS L'AFGHANISTAN. PUIS, J'AI ATTENDU 40 JOURS AVANT D'ÊTRE CONSIDÉRÉ COMME UN DEMANDEUR D'ASILE.*

J'ai vite compris que j'allais devoir apprendre rapidement le français : je rencontrais régulièrement des demandeurs d'asile, ne parlant pas bien français, et éprouvant de grandes difficultés à communiquer, et je ne pouvais pas me débrouiller avec l'anglais seulement car les Français ne le parlent pas tous. J'ai donc décidé d'apprendre le français de manière intensive, afin de le parler et de l'écrire couramment.

J'ai appris le français en bibliothèque et c'est précisément une bibliothécaire qui m'a parlé de JRS France en décembre 2016. Elle trouvait que je ne pratiquais pas assez mon oral. J'ai découvert JRS Jeunes par les activités ; musculation, conversation, yoga, randonnées, visites, soirées..., et j'ai animé des ateliers « Le mot pour dire » que je coordonne aujourd'hui. J'ai toujours pris du plaisir à assimiler de nouvelles langues. À 25 ans, je parle l'anglais, le français, le perse, l'ouzbèk, le pachto, l'urdu, le turc, et le turkmène.

Depuis août 2017, je bénéficie de la protection subsidiaire, ce qui m'a permis de travailler à temps partiel dans un restaurant et de suivre le programme Wintegreat à Sciences Po. Aujourd'hui, je fais une formation en alternance dans le secteur bancaire.

J'ai moins de temps pour venir à JRS France, mais j'aime venir aux soirées de JRS Jeunes, pour accueillir, introduire, orienter et faire des liens entre les personnes qui ne connaissent pas l'association. Une chose est sûre, **la convivialité vécue au sein de l'association m'a permis de vaincre ma timidité, de m'épanouir au fil des mois, et de mieux me dévoiler et me connaître.** Les multiples temps festifs m'ont donné l'opportunité de tisser des amitiés fortes, et de me sentir entièrement chez moi, comme en famille.



# MAHAMADOU

“ELLE M’A PRÊTÉ UN ROMAN, CAR J’ADORE LIRE.”

MALIEN, ISSU DE L'ETHNIE « SONINKÉ », PEUPLE DE VOYAGEURS ET COMMERÇANTS. JE DÉSIRE PLUS TARD ME LANCER DANS UNE FORMATION EN VENTE, EN ÉLECTRICITÉ OU EN CUISINE. TROIS DOMAINES TRÈS DIFFÉRENTS, QUI M'ATTIRENT.

La première fois que je suis venu à JRS France, lors d'une fête organisée par JRS Jeunes, je ne connaissais personne. J'étais timide, un peu gêné et embarrassé par la foule. Mais rapidement, des gens très amènes sont venus me voir, et m'ont posé des questions. Depuis ce moment, j'ai participé à de nombreuses activités avec JRS Jeunes : musculation, yoga, théâtre, cinéma-débat, conversation.... Chacune des propositions sonne comme une opportunité à vivre une nouvelle expérience. J'aime particulièrement la musculation, qui me permet de garder la forme, de me sentir bien dans mon corps. Dans un autre registre, la conversation est un bon moment de dialogue avec des étudiants intéressés et intéressants. Cela me permet d'améliorer mon accent et d'apprendre plus de vocabulaire. Cela vient compléter les cours de français qui me sont dispensés à la bibliothèque. C'est difficile de débarquer à Paris sans aucun réseau amical ni familial, quand on a été habitué à se sentir très entouré. La solitude n'est pas toujours facile à vivre.

**Les moments que je passe à JRS France sont très précieux car ils me permettent de rencontrer des gens, et, plus que toute autre chose, d'être simplement « ensemble ».** J'ai été particulièrement touché par le réveillon du nouvel an avec JRS Jeunes. Cela a été un magnifique temps qui m'a fait mettre de côté tous mes soucis. Chaque nouvelle rencontre est source d'enrichissement car elle me met en relation avec un être qui a d'autres idées, d'autres connaissances et une autre histoire. Par exemple, lors de la préparation de la soirée « galette des rois » organisée avec JRS Jeunes, j'étais bénévole pour fabriquer les couronnes, tout comme Elsa, pour qui JRS France était une découverte récente. On s'est très bien entendus, et on reste en contact. Elle m'a prêté un roman, car j'adore lire.



ÉLIZABETH

“ON PEUT S'EXPRIMER,  
SE LÂCHER, S'IMAGINER, S'ÉCHAPPER,  
ET SURTOUT S'AMUSER ENTRE NOUS.”

IL Y A 4 ANS, J'AI RENCONTRÉ LUCILE, QUI ANIMAIT LE PROGRAMME JRS JEUNES, POUR PROPOSER UNE NOUVELLE INITIATIVE : DES ATELIERS DE DANSE.

**O**n a décidé de faire un premier essai en janvier 2015, pendant les vacances d'hiver, à Combs-La-Ville. On a vécu des premiers moments, ensemble, dans la danse, avec des jeux d'improvisation et le partage des traditions de danses mondiales. Ils m'ont fait prendre conscience de l'expérience unique que c'était. Avec cette découverte, j'ai eu envie de voir où ça pouvait nous emmener.

Comme danseuse professionnelle, je sais bien à quel point la danse apporte énormément de bénéfices pour soi-même : on peut s'exprimer, se lâcher, s'imaginer, s'échapper, et surtout s'amuser entre nous.

**Ce que j'ai appris à travers mes ateliers c'est que les barrières entre nous sont bien plus faibles que les liens trouvés à travers du partage, l'écoute, l'exploration artistique et humaine.**

Actuellement, j'ai la chance de pouvoir partager ma passion de la danse dans ma carrière. Et, j'ai voulu explorer comment je pouvais aller encore plus loin dans ce partage, hors de ma zone de confort. J'ai trouvé ici une communauté à qui je peux faire découvrir la danse et aussi découvrir moi-même combien la danse peut animer nos vies, si on ouvre notre cœur aux nouvelles expériences.



THOMAS

“ON EST COMME UNE BANDE D’AMIS.”

J’AI CONNU JRS FRANCE VIA LE PROGRAMME D’HOSPITALITÉ JRS WELCOME. NOUS AVONS ACCUEILLI AVEC MA FAMILLE PLUSIEURS RÉFUGIÉS.

Quand Abou était à la maison, il m’a parlé des différentes activités JRS Jeunes, notamment des ateliers « Le mot pour dire ». J’ai trouvé ça génial, je suis allé participer et je me suis impliqué dans les café-philo, les soirées, etc. Cela m’a permis de rencontrer des gens incroyables, et je pense que toutes ces activités sont essentielles dans le lien qui se tisse entre Français et réfugiés, pour l’intégration dans la vie sociale. Aujourd’hui, j’étudie à Dijon. En arrivant, j’ai été rencontrer l’antenne JRS France de Dijon. Le responsable m’a ensuite emmené rencontrer des jeunes qui habitent dans un squat en périphérie de la ville. Nous avons passé un super moment et avons convenu de nous retrouver pour des matchs de foot. Il y avait une vingtaine de réfugiés et autant d’étudiants de Sciences Po, c’était super ! On a continué pendant 2 mois. Mais avec le temps, un esprit de « compétition » s’installait : on n’a pas su gérer ces tensions et on a préféré faire quelque chose de plus calme. On a donc voulu organiser des activités plus diverses. Ainsi, nous avons visité le centre-ville avec un guide. Nous ne connaissons pas grand-chose à

l’histoire des bâtiments, ni les uns ni les autres. Nous avons été souvent surpris quand des amis tchadiens répondaient plus vite que nous aux questions sur les rois de France. Et une fois, nous avons rendez-vous dans un parc pour visiter un musée et avons rapporté un goûter pour tout le monde. Et voilà que les participants arrivent aussi avec un goûter pour nous ! On avait eu la même idée, et cela a très bien mis en lumière la situation d’égalité entre nous : on est plus comme une bande d’amis que comme quelques Français qui proposent des activités à des réfugiés. **Cette réciprocité permet aussi aux étudiants français de s’ouvrir, et d’envisager la relation comme le début d’une amitié et non comme une aide apportée à des personnes en difficulté**, même si cette dimension est aussi présente. Mais c’est plus sain qu’il y ait une relation d’égal à égal ! Avec l’hiver, on a souhaité organiser des ateliers de théâtre. On travaille sur le corps, les mouvements, les émotions, des domaines dans lesquels le niveau de langue n’handicape personne.



MEHDI

“ÇA FAIT DU BIEN D’ÊTRE IMPLIQUÉ”

*JE ME SUIS FIXÉ UN BUT DEPUIS QUE JE SUIS ARRIVÉ EN FRANCE : 2 HEURES DE SPORT PAR JOUR ET DU BÉNÉVOLAT DEUX FOIS PAR SEMAINE. JE VAIS À L'HÔPITAL DANS UNE ASSOCIATION QUI S'APPELLE TANDEM ET À JRS FRANCE. TU SENS QUE TU SERS À QUELQUE CHOSE DANS CETTE SOCIÉTÉ ET ÇA FAIT DU BIEN D'ÊTRE IMPLIQUÉ.*

**J**e suis arrivé à JRS Jeunes il y a deux ans. J'ai participé à quelques ateliers, à des préparations de soirée, aux vacances. Mais surtout j'ai adoré le cours de yoga de lan. En 2017, pendant l'école d'été de juillet, j'ai donné deux cours collectifs de muscu-gym et ça m'a beaucoup plu. Avec la musique, il y a une super ambiance. Je trouve que les participants sont engagés, ils veulent travailler. **Moi, je suis motivé pour partager mes passions et ça me fait plaisir de donner des cours en m'adaptant aux capacités et aux envies des gens.** Et puis, le sport c'est bon pour la santé, donc c'est bon pour tout le monde. Ça ne m'intéresse pas de savoir si les sportifs sont des réfugiés ou des locaux, ils sont tous membres de JRS Jeunes.

Je suis moi-même passionné de sport : cela fait 3 ans que je fais au moins deux cours par jour dans une salle de sport. Je prends des cours de boxe et de judo. Je fais un peu de tout : de la corde à sauter, des cours collectifs, de la gym, du yoga, ... Le principe c'est que j'essaie de varier pour ne pas m'ennuyer. Grâce à mon assiduité, deux de mes profs m'ont conseillé de faire une formation de coach. J'ai commencé à apprendre, à regarder des trucs sur Internet et maintenant je souhaiterais me lancer dans une formation de coach sportif.



TAJ

“J’AIME PASSER DU TEMPS AVEC LES GENS,  
LEUR PARLER ET CONNAÎTRE DE NOUVELLES CHOSES.”

JE M'APPELLE TAJ, JE SUIS AFGHAN ET JE SUIS ARRIVÉ EN FRANCE  
IL Y 1 AN.

J'ai découvert JRS Jeunes lors d'une fête. Je ne connaissais personne et j'ai demandé à un Afghan qui était présent ce que c'était JRS France. **Il m'a expliqué qu'ici c'était pareil pour tous, qu'on soit afghans, africains, tous ensemble !**

J'aime beaucoup de choses ici : j'aime marcher, je viens aux randonnées, et je suis même parti plusieurs jours pendant la marche solidaire pour les migrants, on a marché, rigolé, parlé avec les gens. Chaque mois, il y a beaucoup de choses. Je préfère les fêtes : on mange, on danse, ça se passe toujours très bien !

J'ai également appris le tricot avec Maria et Sarah, avant, je ne connaissais pas.

J'ai tricoté une grande écharpe. Tricoter, c'est bien, on peut le faire en regardant un film, ça fait marcher les doigts. Cette année, les animatrices m'ont demandé d'être professeur et d'enseigner le tricot avec elles. J'ai dit d'accord ! Ce que j'aime dans les activités, c'est passer du temps avec les gens, leur parler, et connaître de nouvelles choses.



## HÉLÈNE

“UN MOMENT GRATUIT À PARTAGER

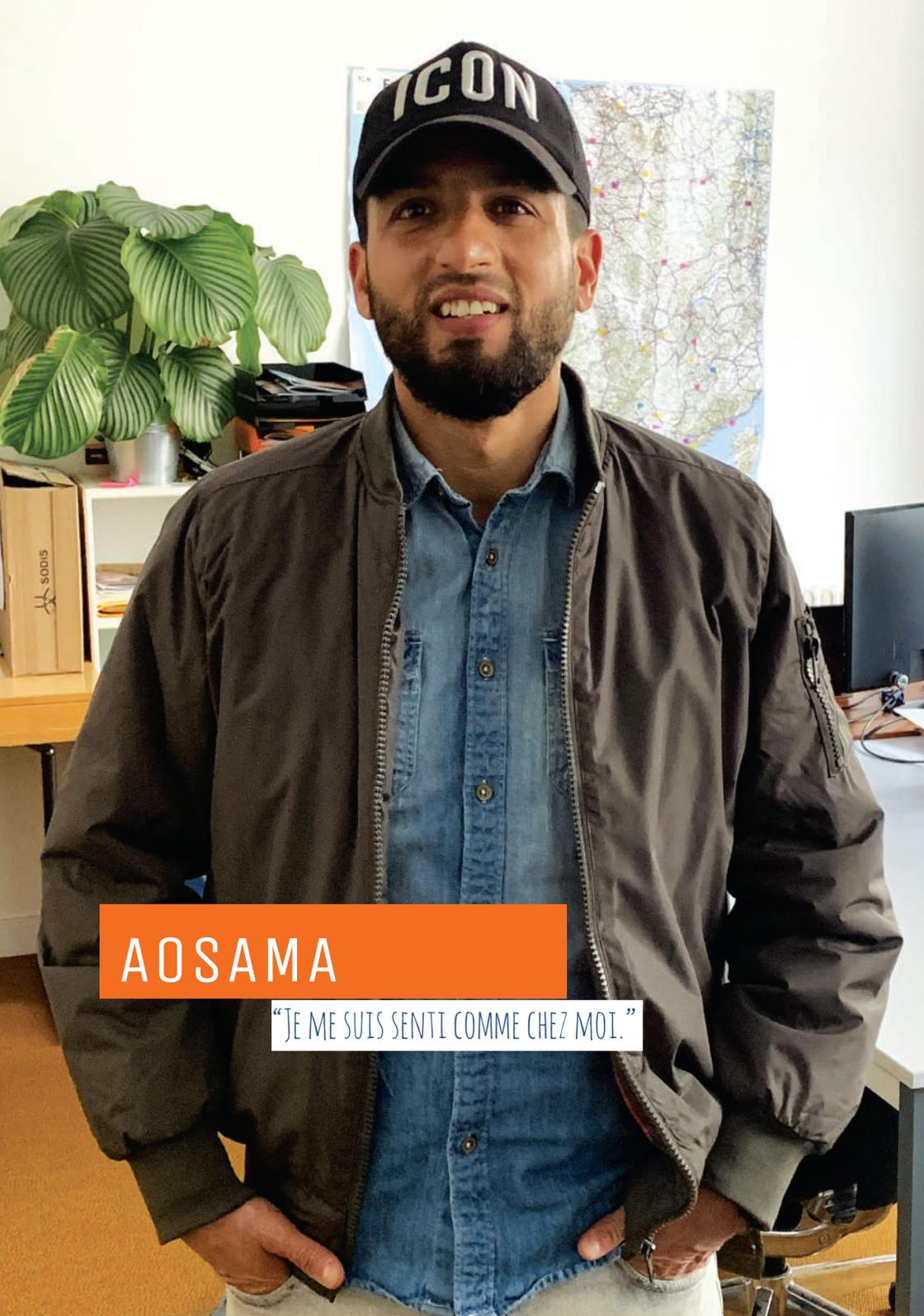
SUR DE BELLES CHOSES.”

*JE PROPOSE DE VISITER DES SITES DE PARIS COMME LE MUSÉE DU LOUVRE, NOTRE-DAME DE PARIS ET D'AUTRES MOINS CONNUS COMME L'ÉGLISE DE SAINT-GERMAIN-DES-PRÉS. CELA PERMET À CHACUN DE MIEUX S'APPROPRIER LA BEAUTÉ DE CETTE VILLE QU'IL HABITE ET DONT IL NE CONNAÎT PARFOIS QUE QUELQUES STATIONS DE MÉTRO OU DE RER ASSOCIÉES AUX COURS DE FRANÇAIS OU À UN RENDEZ-VOUS À L'OFPPA.*

Les visites durent maximum 1h30 et se font par petits groupes de 5 ou 6 afin de favoriser l'échange, de s'adapter au niveau de français ou d'anglais, de m'assurer que chacun est en mesure de comprendre mes commentaires et de prendre la parole s'il le souhaite. Dans les musées, je fais une sélection d'œuvres restreinte pour laisser le temps d'observer et d'apprendre des choses sans être submergé. C'est, avant tout, l'occasion de passer un moment gratuit à partager et à se laisser nourrir !

**Ces visites suspendent le temps et nous amènent à contempler le beau et l'histoire, des choses dont la conception nous dépasse** - comme Notre-Dame de Paris, La Joconde et tant d'autres - et qui, pourtant, sont faites par les mains d'Hommes.

J'ai été très touchée par deux visites faites avec une maman kalmouke et sa fille. Toutes deux étaient soucieuses de faire des activités intéressantes, de découvrir ce patrimoine nouveau. Elles étaient si attentives que je ne me sentais presque pas à la hauteur de leurs attentes et j'aurais aimé être bien meilleure guide ! Je ne connaissais pas la Kalmoukie avant cette rencontre et je me suis réjouie de voir que l'art était le prétexte central de la rencontre. Je me souviens aussi d'une visite très amusante au Louvre avec un groupe de jeunes afghans et irakiens. L'un d'eux parlait 3 dialectes différents et est devenu un assistant indispensable pour ma visite : il traduisait absolument tout ce que je disais en farsi, ourdou, turkmène. La visite a duré deux fois plus longtemps mais sans ennui et avec un amusement partagé.



AOSAMA

“JE ME SUIS SENTI COMME CHEZ MOI.”

JE M'APPELLE AOSAMA, JE SUIS LIBYEN, J'AI 33 ANS ET JE SUIS ARRIVÉ EN FRANCE IL Y A 3 ANS.

La première fois que je suis venu à un atelier JRS Jeunes, je me suis senti comme chez moi. J'ai remarqué une fraternité, comme dans une famille : chacun ne travaille pas seul mais on travaille tous ensemble. Ça m'a aidé pour entrer en contact, pour communiquer avec les demandeurs d'asile et les autres personnes qui viennent aux activités.

Depuis 1 an, tous les moments à JRS France sont de bons moments. Mais surtout j'étais très content d'aller au Labo cet été et j'y ai appris beaucoup. On a passé 4 jours en forêt, pour réfléchir sur ce qu'on allait faire l'année suivante

avec JRS Jeunes. J'aime aussi l'atelier de conversation de l'école Franklin, avec les étudiants : j'y ai découvert énormément sur la culture française. **Je n'y arrive pas encore, mais bientôt, je vais comprendre et apprendre les codes pour vivre en France, dans une grande capitale comme Paris.**

De plus, j'anime parfois le football, le mercredi, avec Adhémarr. Je suis moi-même footballeur et j'aime partager ma passion - je suis coach dans mon club de foot pour les enfants. C'est agréable de le faire dans le cadre d'un atelier JRS Jeunes car ils ont confiance en moi.



SARAH

“ILS S’ASSOUPLENT, SE SENTENT MIEUX DANS LEURS CORPS ET PARTENT AVEC LE SOURIRE.”

JE M'APPELLE SARAH, JE SUIS PROFESSEUR DE YOGA ET JOURNALISTE, JE FAIS DES DOCUMENTAIRES.

J'ai connu JRS France par Fabien, salarié de l'association, que j'ai connu au Liban et Basel, un ami réfugié, qui participe au programme JRS École de français.

J'ai commencé le yoga suite à une mission difficile au Mozambique. J'ai trouvé une paix, un moyen de respirer. J'ai trouvé que c'était une belle proposition pour les personnes qui passent à travers des choses difficiles. J'ai commencé à enseigner le yoga au Liban à des petites filles syriennes et j'ai eu envie continuer en France pour les personnes qui en auraient besoin.

Avec le yoga, les personnes apprennent à se poser, à vivre le moment présent en pleine conscience, c'est-à-dire à oublier les tracas et soucis pendant l'heure de pratique, à ne pas penser à ce qui se passera après ou ce qui s'est passé avant. On est là pour respirer, avec soi-même, en connectant le cœur, le corps et l'esprit.

Avec JRS Jeunes, j'ai des élèves qui reviennent et je les vois évoluer : ils arrivent agités au début du cours et repartent apaisés à la fin. **Au fur et à mesure, ils s'assouplissent, se sentent mieux dans leur corps et partent avec le sourire : c'est un joli cadeau.**



WALID

“SI ON ME DIT « TU PEUX », C’EST QUE JE PEUX.”

*J’AI CONNU L’ASSOCIATION JRS FRANCE GRÂCE AU PROGRAMME JRS WELCOME AVEC LEQUEL J’AI ÉTÉ HÉBERGÉ TROIS MOIS DANS UNE FAMILLE AVANT DE TROUVER UN LOGEMENT. C’EST LÀ QUE J’AI DÉCOUVERT LES PROGRAMMES JRS JEUNES ET JRS ÉCOLE DE FRANÇAIS AVEC DES COURS DU SOIR.*

**T**out a commencé avec une visite au Louvre, avec Hélène et Marie-Odile. Puis, je suis venu à une fête, à la musculation... et un peu partout. C’est la rencontre avec les personnes qui m’a encouragé à venir et leur façon de m’inviter simplement aux activités. Mehdi m’a tout expliqué sur la musculation ! À JRS France, tout le monde est accueillant et sympa : on discute, on est vite amis parce que les personnes viennent pour se rencontrer, pour créer un réseau amical. **On n’est pas considérés comme bénéficiaires.**

Ce qui est important, c’est aussi le partage, dans toutes les activités : on organise les activités ensemble, on prépare les goûters, on discute. **Tous les participants respectent et écoutent les idées des autres, même si on vient de cultures différentes.**

J’ai notamment beaucoup appris de mes relations avec les autres, de l’échange d’idées. Et j’ai aussi découvert l’interreligieux. C’était nouveau et intéressant d’échanger là-dessus.

J’ai fait l’expérience d’être moins timide, de grandir en confiance : je n’ai plus peur de parler aux autres, même en français et j’ai beaucoup appris sur la façon de faire les choses. Un jour les animatrices m’ont demandé : « Est-ce que tu peux faire ? ». Au début, je pensais que non mais si on me dit « tu peux », c’est que je peux. Après “Le mot pour dire” en arabe, j’ai compris que je pouvais ! J’ai aussi pu parler de mon pays pendant les fêtes, c’est une chance même si ce n’était pas facile d’avoir confiance pour parler car je suis timide.

# AZIZ

“LE THÉÂTRE ÇA ME RENDAIT HEUREUX.”



JE M'APPELLE AZIZ, J'AI 21 ANS, JE SUIS ARRIVÉ EN FRANCE IL Y A 2 ANS. J'AI CONNU JRS FRANCE EN DÉCEMBRE 2016 PAR MES AMIS ALI ET RAMAN.

J'ai connu le théâtre par l'association Français Langue d'Accueil. Quand je suis venu au théâtre avec **JRS Jeunes**, j'ai appris à respirer - ça fait du bien au corps et à la tête - à m'exprimer par des gestes, à parler avec les autres et oublier les choses difficiles : j'étais en procédure Dublin et j'étais triste mais le théâtre ça me rendait heureux. Et puis tous ensemble, on est partis en week-end dans une grande maison pour préparer le spectacle de théâtre. C'était dur le spectacle parce qu'il y avait plein de Français qui regardaient mais ils m'ont dit que c'était bien. J'étais fier de moi.

En plus du théâtre, j'aime beaucoup l'atelier conversation à Franklin : il y a des jeunes étudiants qui nous aident à apprendre le français. Ça m'aide beaucoup parce qu'ils ont envie de nous aider. J'aime le yoga aussi pour faire du sport, m'étirer, ça me fait du bien.

Je me suis fait des amis, Marion qui est partie au Mexique. Elle m'a invité chez ses parents, j'ai mangé avec sa famille. J'ai rencontré aussi beaucoup de gens d'origine différentes, bengali comme Ferdous ou Ahmad, érythréen, et d'ailleurs.

J'apprends le français maintenant avec le programme JRS École de français. Il y a beaucoup d'Afghans qui parlent mal français alors qu'ils sont là depuis 4 ans. Je leur dis de venir à JRS France.

# CÉCILE

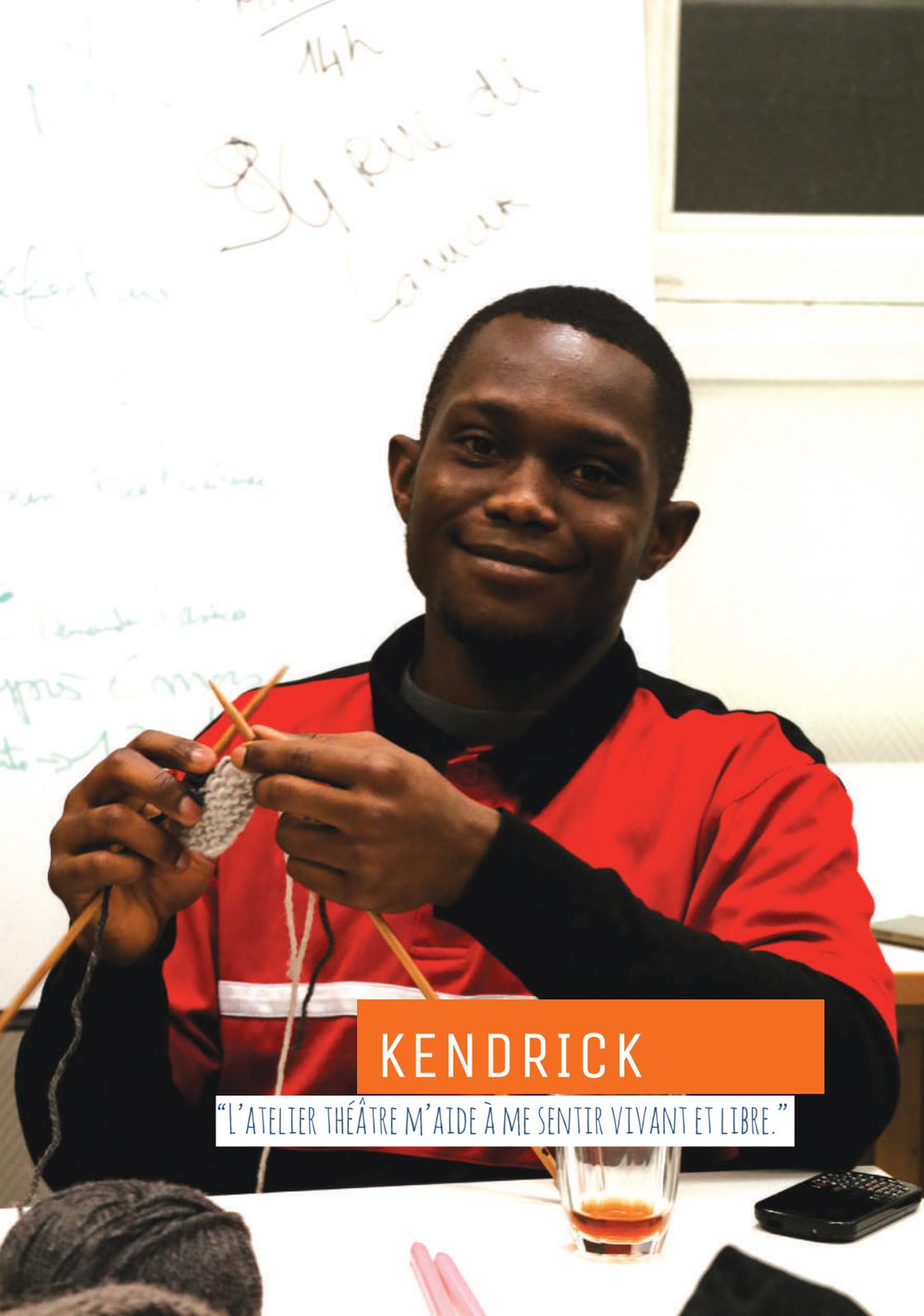
“ENGAGER LA CONVERSATION  
APRÈS CE LONG MOMENT DE « PARTAGE SILENCIEUX »  
QU’EST LE YOGA.



JE SUIS BÉNÉVOLE À JRS FRANCE ET CE QUI M'A DONNÉ ENVIE DE M'ENGAGER EST LE FAIT QUE LES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR JRS JEUNES SOIENT DIVERSIFIÉES, TOUTES AUSSI INTÉRESSANTES LES UNES QUE LES AUTRES ET PRATIQUES À CONCILIER AVEC UN EMPLOI DU TEMPS CHARGÉ. ET SURTOUT, JE PEUX M'Y RENDRE UTILE ET ACCOMPLIR MES PROJETS DANS LE VASTE DOMAINE DE L'ÉGALITÉ DES CHANCES.

**M**on activité préférée à JRS Jeunes est le yoga que je n'avais jamais eu l'occasion de pratiquer auparavant... ou peut-être n'avais-je jamais pris le temps d'en faire. Ma disponibilité et mon engagement au sein de l'association était l'occasion parfaite pour me lancer, tout en rencontrant de nombreuses personnes aux trajectoires variées et passionnantes. Le goûter qui suit l'activité permet d'engager la conversation après ce long moment de « partage silencieux » qu'est le yoga. Entre les discussions sur les spécialités culinaires, celles sur les conditions météorologiques, celles sur les coutumes et celles sur les traditions de l'Afghanistan, du Bangladesh, de l'Iran, de l'Irak, du Yémen, du Niger et de bien d'autres pays, tout le monde a apporté sa pierre à l'édifice du partage. Un souvenir particulièrement humoristique est probablement celui d'un participant à l'activité yoga, tentant désespérément de

réaliser la complexe position de la saute-relle... sans respirer. « Breathe » soufflait pourtant Joanna, la professeure de yoga. Ce n'est pas parce qu'on est allongé sur le ventre qu'il faut cesser d'inspirer et d'expirer ! Pas aussi facile à dire qu'à faire... D'autres activités me tentent également depuis le début de l'année mais mon emploi du temps ne me permet pas de m'y atteler avant le mois de mai : tricot, théâtre, art... **JRS Jeunes, c'est un cadre chaleureux de partage des expériences et de réciprocité des échanges.** Les rencontres ont été nombreuses. La plus surprenante d'entre elles est à mon avis celle d'un homme d'une trentaine d'années, venu participer à l'activité de conversation du lundi après-midi, et dont le métier d'origine était tailleur de pierre en Afghanistan. Pour moi qui aime les travaux manuels, c'était une rencontre plutôt originale !



KENDRICK

“L’ATELIER THÉÂTRE M’AIDE À ME SENTIR VIVANT ET LIBRE.”

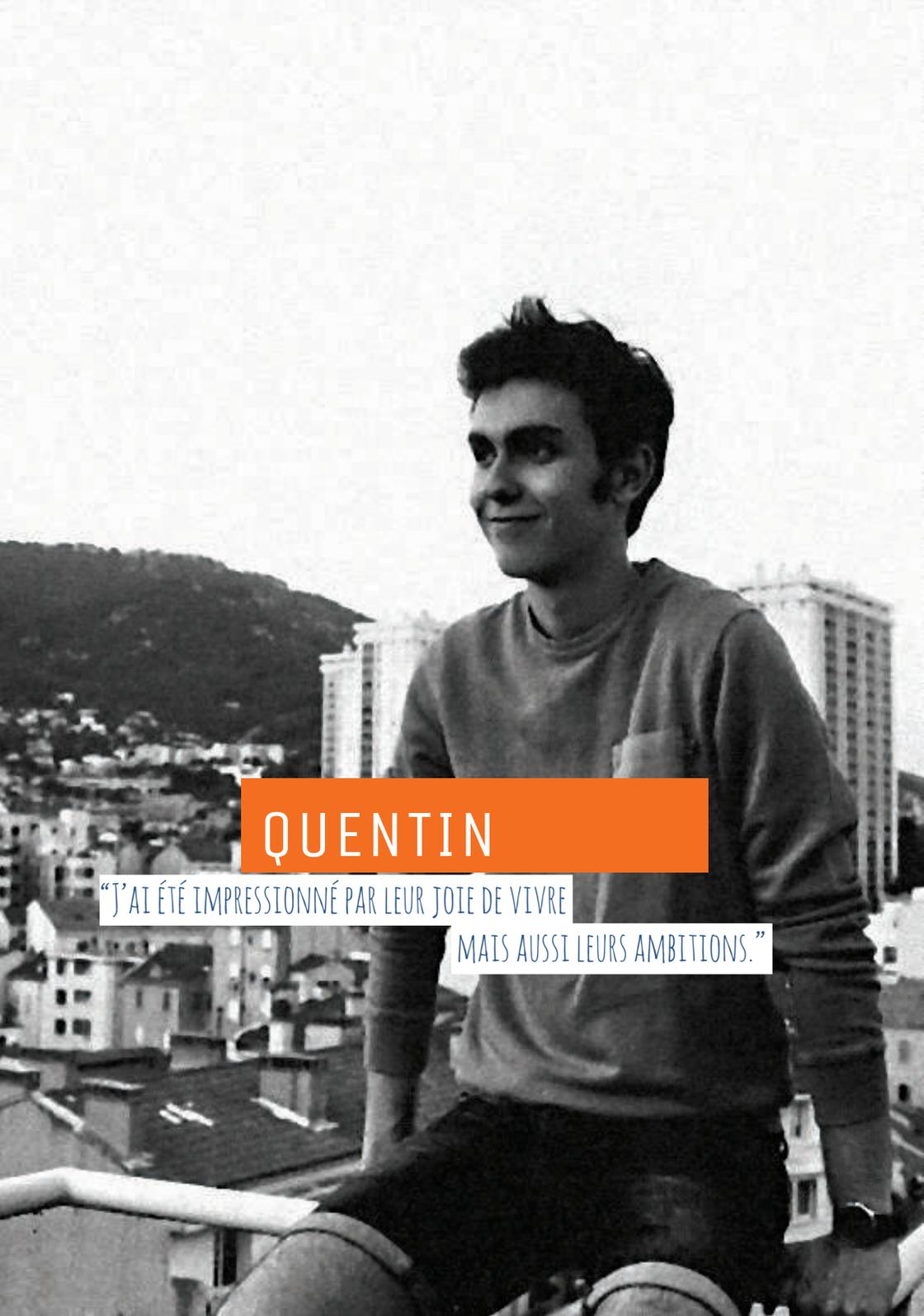
JE SUIS ARRIVÉ EN FRANCE IL Y A TROIS ANS, EN TANT QUE DEMANDEUR D’ASILE.

**A**u départ, je me suis senti isolé et en décalage par rapport à ma vie en Centrafrique, où j’étais entouré et occupé. J’ai découvert JRS France grâce à une animatrice du centre où je loge. Je propose un atelier de taekwondo, c’est mon sport favori. Je l’ai pratiqué longtemps, mais j’ai dû interrompre mes entraînements il y a 5 ans. C’était donc l’occasion de m’y remettre et de partager ma passion.

Cet atelier avec JRS Jeunes permet à qui le souhaite de découvrir le taekwondo et d’y prendre goût. En plus du sport,

j’apprécie le fait de prendre la parole et partager mon ressenti. L’atelier théâtre m’aide à me sentir vivant et libre. Ces activités sportives et artistiques me font du bien, pour leur contenu et les rencontres qu’elles favorisent.

J’ai fait la connaissance de nombreuses personnes, de différentes nationalités. **Cela m’apporte une ouverture et un rapport différent à ceux qui m’entourent. Pour moi, c’est seulement l’être humain qui compte.** J’apprends à m’adapter à la personne pour entrer en relation.



## QUENTIN

“J’AI ÉTÉ IMPRESSIONNÉ PAR LEUR JOIE DE VIVRE

MAIS AUSSI LEURS AMBITIONS.”

JE M'APPELLE QUENTIN, J'AI 19 ANS, JE VIENS DE TOULON ET J'ÉTUDE À SCIENCES PO PARIS DEPUIS DEUX ANS MAINTENANT.

J'ai connu JRS France en cherchant à m'engager auprès d'une association en lien avec les réfugiés. Une semaine plus tard je débutais les ateliers de conversation au sein du programme JRS Jeunes. Ce que j'aime à JRS France c'est la convivialité ; l'ambiance y est vraiment bon enfant, joviale et bienveillante.

Au cours de cette année, j'ai eu la chance de faire de nombreuses rencontres incroyables. Notamment, celle que j'ai faite lors de mon premier atelier, en septembre dernier. J'y ai rencontré un frère et sa sœur, venues du Yémen ; les deux avaient à peu près mon âge, j'ai été impressionné par leur conversation, leur sympathie, leur joie de vivre mais aussi leurs ambitions. Ils incarnent à merveille un état d'esprit, mêlant force de caractère et bienveillance, ce qui m'a touché.

Un autre moment est resté gravé dans ma mémoire : c'était en décembre, peu avant Noël et je m'étais trompé d'horaire. Je suis tombé sur un petit groupe, composé de locaux et de réfugiés, qui préparaient tous ensemble des biscuits de Noël. L'ambiance était chaleureuse et détendue, tout le monde riait, discutait de tout et de rien en couvrant de glaçage les petits sablés en forme d'étoile, fraîchement sortis du four.

Si j'ai décidé de parler de ces moments plutôt que d'autres, c'est parce qu'ils résument pour moi parfaitement les aspects humains et conviviaux que j'ai tant appréciés. Ainsi, outre la dimension purement instructive d'une telle expérience, c'est surtout l'aspect humain de cette dernière que je tenais à mettre en lumière.

# MERCI À CELLES ET CEUX QUI NOUS SOUTIENNENT



JRS FRANCE - 12 RUE D'ASSAS - 75006 PARIS



FAIRE  
UN DON

WWW.JRSFRANCE.ORG - 01 44 39 48 19 - SECRETARIAT@JRSFRANCE.ORG



JRS.FRANCE



@JRS\_FRANCE



JRS FRANCE



JRS FRANCE

Un programme de

