

Ex(IST)(E)

Un guide pour sortir la tête des soucis



(Ayda) ou l'enfance à retardement

« Seule chez moi je pleure, je n'arrive pas à dormir. J'ai besoin de sortir pour ne pas rester entre quatre murs avec mes mauvais souvenirs. J'ai passé mon enfance enfermée à l'hôpital, puis enfermée chez moi avec un père qui nous interdisait tout et qui nous frappait. J'étais repliée sur moi-même comme un coquillage. A présent je découvre de nouvelles expériences, je remplis ma journée de joie avec mes copines, je participe aux activités des associations. Je rattrape le temps perdu comme une gamine qui s'amuse enfin. Et avec ce projet j'ouvre ma porte et j'exprime ce que j'avais en moi depuis des années. J'explose, je lâche mes sentiments. Je me sens comme une prisonnière qui retrouve sa liberté. »

J'aime bien cette idée de prendre la photo ensemble pour la groupe projet photo sortir(ce)nt où est là dans on l'existe!



(Anna) ou la recherche de tranquillité

« Sortir, pour ne pas rester seule chez moi et attendre des jours, des semaines, des mois sans que rien ne change. Je vis depuis 4 ans dans un logement social mal isolé, 7 familles par palier, 16 étages et du bruit tout le temps. Nous sommes comme imbriqués, les uns sur les autres, c'est l'enfer. Sortir pour vivre ma vie, pour marcher tranquillement, pour avancer et ne pas me morfondre, pour faire des liens. J'ai besoin des autres mais c'est plus facile quand on n'attend rien d'eux. Sortir puis rentrer chez soi en se sentant en sécurité. »



(Sabine) ou le sentiment de liberté

« Sortir...des sentiers battus. J'aime être dehors même si c'est plus dur l'hiver. J'aime rencontrer des gens, surtout ceux de la nuit, ou ceux qui me parlent quand je fais la manche. Avec mon côté hyperactif,

j'ai du mal à ne rien faire, sauf à la gare où je me pose comme toi dans ton canapé. Je faisais beaucoup d'activités dans ma vie d'avant avec mes enfants. Maintenant que je vis sous une tente, je garde le même esprit. J'ai des activités de débrouille comme pour aller chercher à manger mais aussi simplement de plaisir ou de culture comme aller dans les musées. Depuis quatre mois que je suis à la rue, je connais tout, on m'appelle « la guide de la rue ». Et finalement j'ai plus de liberté que quand j'étais dans un métro-boulot-dodo, même si parfois je n'ai pas le moral. »



(Jacqueline) ou le besoin d'être écoutée

« Je me sens mieux dehors que dedans. Tu ne peux pas rester enfermée chez toi du matin au soir. Tu manges toute seule et après tu t'embêtes. Tu regardes la télévision

et le mur. J'aime bien sortir pour voir, faire ou manger des choses. Je vais dans des endroits qui me plaisent, où on m'écoute, où je me sens bien avec les personnes. Les endroits où je me sens mal, je n'y retourne pas. »

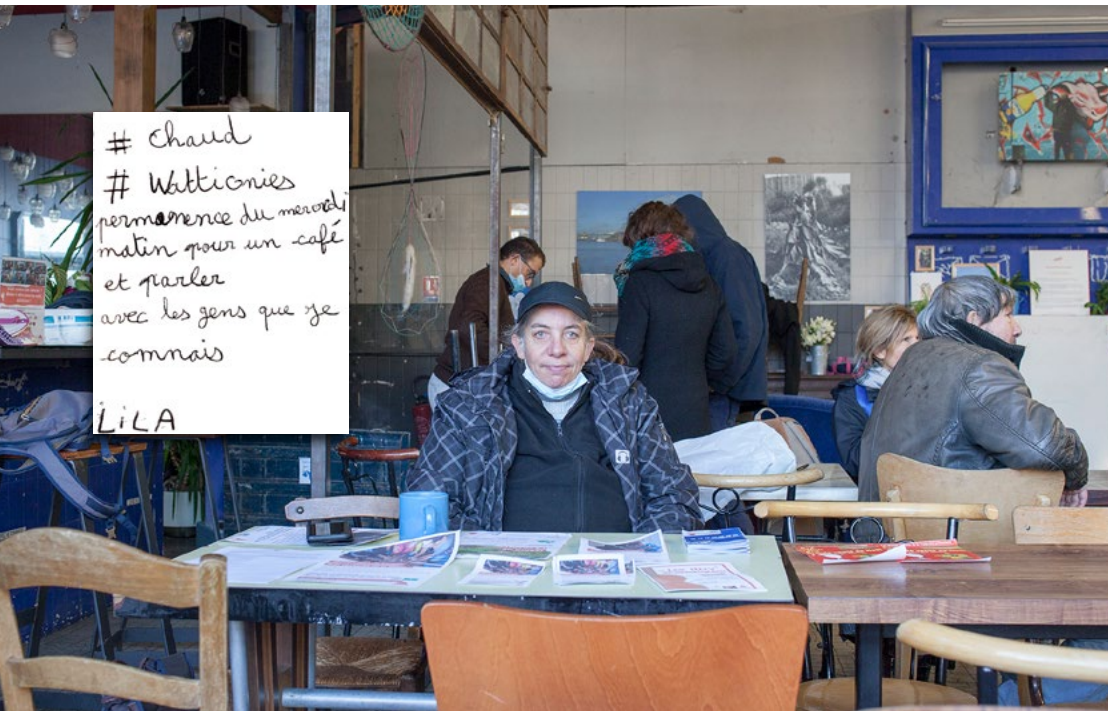


(LE WATTIGNIES)



Tous les mercredis matins de 9h30 à 11h30, l'association La Cloche tient une permanence au Wattignies, pour informer sur ses activités et sur les bons plans du réseau Le Carillon des commerçants solidaires.

Un nouveau pour un inconnu accepte que je le prenne en photo inconnu.



Tu peux boire une boisson chaude et rencontrer des copains de galère.

Tu peux aussi récupérer, aux puces du Wattignies, des fringues sympas mises de côté avec soin par **Nippes Friperie**.

de trio in formal
comme sur la photo d'un disque



À la Friperie du Wattignies

On s'est papé, on s'est défoulé.
Je me suis transformée..

en POP STAR!



(TALENSAC ,

Le **vendredi soir** au marché de Talensac :

19h00 Distribution de bons petits plats chauds aux saveurs du monde préparés par les militants solidaires de L'Autre Cantine.

20h00 L'association HOM'LESS offre aussi repas et produits frais à ceux qui viennent le demander, sans condition de ressources.

à Nantes, il y a régulièrement des maraudes et des distributions alimentaires ; si tu sais où et quand, tu ne peux pas mourir de faim.



on se moque d'où on vient l'important c'est se tenir par la main, le ventre au cœur

(LE MIROIR D'EAU ,



Miroir d'eau # Nantes
Avant de commencer à faire la manche
je ne pose et ...

De jour comme de nuit, le miroir d'eau reflète le château de Nantes.

Tu peux regarder les jets d'eau danser, te mouiller les pieds et aborder les autres flâneurs.

... je ne pose des questions,
je pense à ma vie d'avant ...
Je fais le point ... :
- objet de la justice -

(SOUPE IMPOPULAIRE)

La Cloche organise régulièrement **des activités pour créer du lien social**. Ce jour-là, une grande soupe populaire a lieu non loin de la Place royale : des personnes de la rue cuisinent pour offrir un bol au grand public.

Tu peux contribuer à changer le regard sur l'exclusion.

Cela fait du bien de rendre ce que l'on nous donne...

Le Mercredi après midi je suis partie pour participer à la soupe avec la Dadae avec ma cousine Anna



ont a fait trois soupes : une avec des champignons des citrouilles, et de poireau et des légumes

(GARE ,

La nouvelle gare de Nantes accueille tous les gens de passage.

Tu peux te poser **au chaud, écouter du piano** et recharger ton téléphone portable.



On recharge fait
On se regarde des séries
histoire de se détendre.

Ici tout commence !!
et demain nous appartient !!



Gare Nord, Nantes
#solidarité

(LE FLESSELLES ,

Le Flesselles, café du centre ville à la croisée des chemins, a des **fauteuils moelleux** et des **serveurs souriants**.

Tu peux prendre un petit crème parmi les habitués éclectiques. Tu seras toujours la bienvenue.



(BAINS-DOUCHES) à Agnès Varda



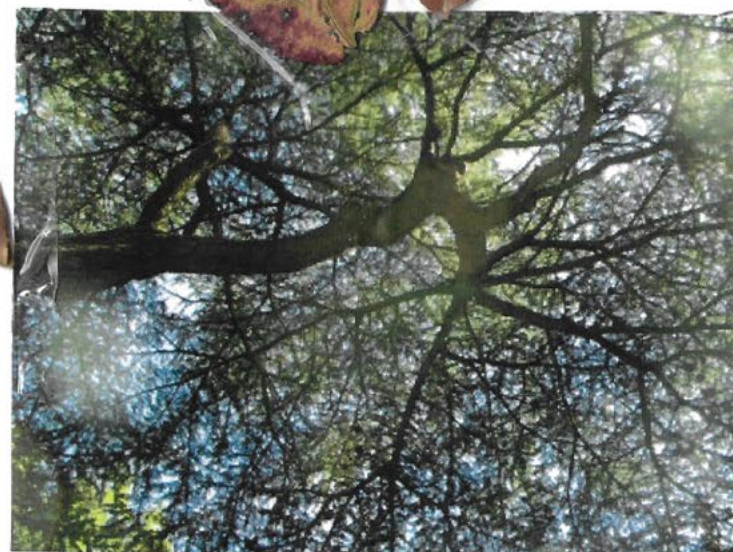
ÊTRE BELLE = MON VÉRITABLE QUOTIDIEN !

L'espace municipal Agnès Varda propose à la fois un restaurant social et des bains-douches.

Tu peux te détendre sous l'eau chaude et **te refaire une beauté**.



(PARC ,



Je suis née en Afrique
Niamey NIGER
J'habite Nantes
depuis 1993.

Les parcs de Nantes sont
des bouffées d'oxygène
et de poésie dans la ville.

Tu peux observer la nature
et même parfois cueillir
des herbes aromatiques
ou des fruits savoureux.

(5 PONTS ,

Les 5 Ponts de l'association Les Eaux vives regroupent un restaurant social, un café solidaire, des consignes, des machines à laver, des ordinateurs, un accueil de jour et un abri de nuit.

Tu sais que la porte est toujours ouverte,



(ACCUEIL DE JOUR , pour femmes des Restos du cœur

**4 jours par semaine
(lundi, mardi, jeudi et
vendredi de 10 h à 16 h),**
les femmes en détresse
sont accueillies par des
bénévoles.

Tu peux y trouver des
activités et des produits
d'hygiène mais surtout de
l'écoute et de la sécurité.



MEDINA

*Je connais ma copine Medina
par rapport sa sœur Samelle Mekka
à l'accueil de jour des femmes de puis
2017, d'origine Tchétchène elle est
musulmane. Elle est réfugiée de guerre.*



(CAMPING SAUVAGE)



"I'm a princess"
Je suis une princesse, si si !!





tu me manques



mon frère et ma sœur sont partis trop vite.

elle me sourit, la grande fille si rose.



mon frère et ma sœur sont partis trop vite.

moi j'ai encore beaucoup de choses en moi à découvrir avant de mourir.
Je n'irai pas au ciel, pas tout de suite!



ma Jacqueline

↑ ↑ ↑ ↑
pascale sylvie frederic didier
un portrait photo de la famille d'accueil à la Boissière.



je suis vraiment triste je n'ai pas d'humaine je suis perdu
je me sens comme une plume qui vole dans le vent elle c'est pas où qu'elle se tombe son de sole, dans un trou, dans la laine, sur le tram je ne sais pas où

T° ext 11°C
Dim. 17/10/2021
16h36 Grasse Mat -
La Beauvoisine
Humeur du jour
Happy

#COUCHER DE SOLEIL...

EX(IST)(E)

(Janvier 2022 ,

Crédit photo : Anna, Ayda, Jacqueline et Sabine

Intervenantes : Séverine Sajous et Armandine Penna
de L'œil parlant

Graphisme : Luc Fedon

Un projet participatif porté par Stereolux dans le cadre de sa démarche
en faveur des droits culturels et soutenu par l'association La Cloche

Stereolux

