

# Ex(s)π(E)

Un guide pour sortir la tête des soucis



## Un projet photo/un guide/une expo pour sortir sa tête des soucis

Quatre femmes se sont saisies d'appareils photos entre octobre et décembre 2021, à l'invitation de STEREOLUX et de l'association La Cloche (créatrice de lien social pour des personnes en grande exclusion). Anna, Ayda, Sabine et Jacqueline ont accepté de partager leur regard sur la ville de Nantes. Dans le projet participatif EXI(S)T(E), elles nous donnent à voir la façon dont elles vivent leur ville, entre souvenirs et instants présents, entre errance et rendez-vous, entre solitude et solidarité. Accompagnées par Séverine Sajous et Armandine Penna, photographes intervenantes au sein de L'œil parlant, les participantes ont photographié les endroits où elles ont leurs habitudes : les lieux où elles se sentent bien et trouvent du soutien. Puis, dans des carnets intimes, elles ont collé leurs images préférées et écrit autour de celles-ci.

## à propos de L'œil parlant

L'œil parlant est une association nantaise qui a pour vocation d'accompagner par la photographie des transformations sociales positives. Ses membres s'appuient sur la méthode anglo-saxonne de la photographie participative pour mener des projets d'intervention sociale. Cette approche travaille l'estime de soi des participant·es et encourage leur pouvoir d'agir. Au-delà, elle génère un dialogue entre les participant·es et la société via

qu'elles avaient sur le cœur. Une exposition, installée dans le hall de STE-REOLUX du 2 février au 15 avril 2022, présente une sélection des pages de ces carnets réalisés en atelier. Ce petit guide les compile pour mieux les emporter.

Un banc paisible face à la Loire, un café chaud dans un café chaud, un coucher presque rose du soleil, une maison qui rime avec accueil, un parc joliment fleuri ou le sourire de ce compagnon de galère. Ça ne coûte pas grand chose et ça change les idées. Les quatre expertes de la débrouille subissent chacune à leur manière leurs conditions de vie précaires, elles ont chacune leur façon de les surmonter. Mais ces femmes ont assurément en commun le besoin d'aller vers les autres. De sortir de leur chambre ou de leur tente pour se sentir exister.

restitution des projets ou des actions de plaidoyer. Armandine Penna, journaliste et photographe spécialiste des problématiques d'exclusion, est membre de L'œil parlant depuis sa création. Séverine Sajous est aussi photographe, elle mène par ailleurs de nombreux ateliers de photographie participative avec des personnes migrantes dans le cadre de l'association Jungleye.



## ( 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  
sa grande projet photo sortir (exit) ont est là dans on 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

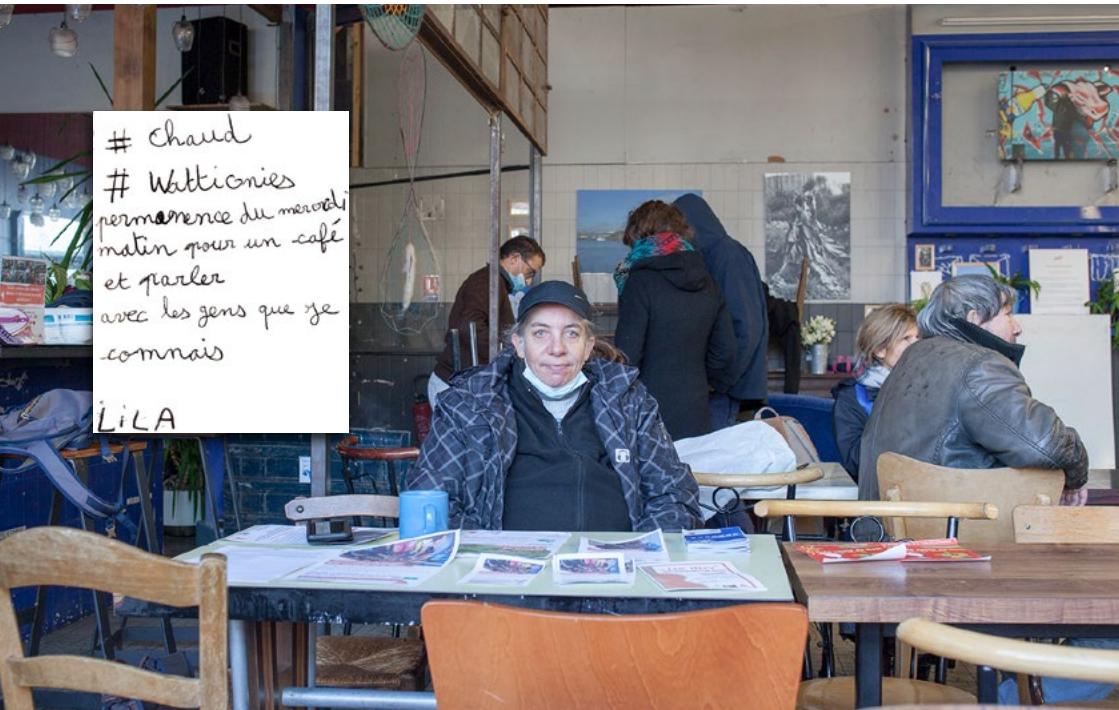
« Je me sens mieux dehors que dedans. Tu ne peux pas rester enfermée chez toi du matin au soir. Tu manges toute seule et après tu t'embêtes. Tu regardes la télévision et le mur. J'aime bien sortir pour voir, faire ou manger des choses. Je vais dans des endroits qui me plaisent, où on m'écoute, où je me sens bien avec les personnes. Les endroits où je me sens mal, je n'y retourne pas. »

# ( LE WATTIGNIES )



**Tous les merredis 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 bonheur un inconnu accepté que je le prenne en photo incognito.



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**.

Le Wattignies  
comme un bonheur  
comme un bonheur  
comme un bonheur  
comme un bonheur  
comme un bonheur



À la Friperie du Wattignies  
Com s'est saupé, on s'est dépolé  
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 ce moque où on vient l'important c'est se tenir par la main, de ventre au cœur

# ( LE MIROIR D'EAU )



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

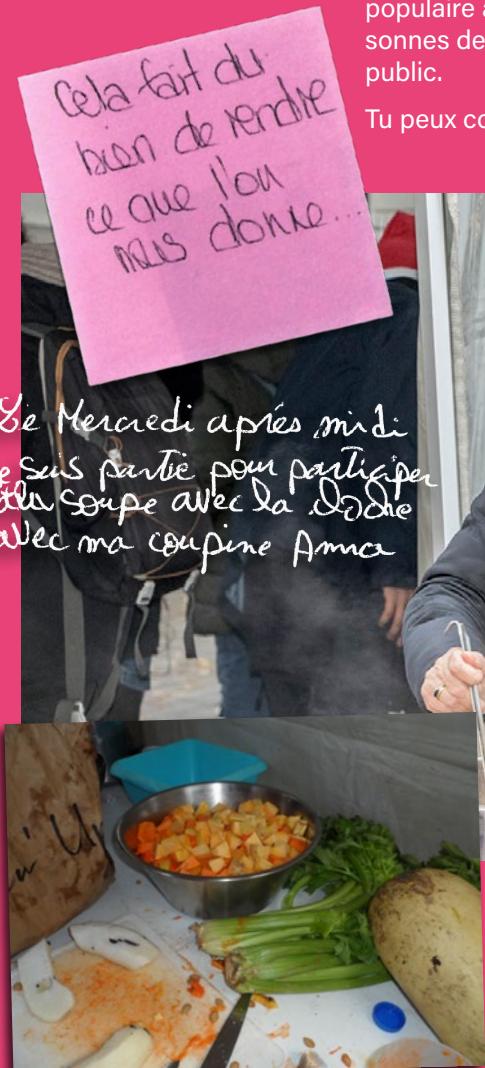
Tu peux regarder les jets d'eau danser, te mouiller les pieds et aborder les autres flâneurs.

... je me pose des questions,  
je pense à ma vie d'avant...  
Je fais le point...  
- Objectif de la journée -

# ( SOUPE IMPOPULAIRE )

La Cloche organise régulièrement **des activités pour créer du lien social**. Ce jour-là, une grande soupe impopulaire 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.



# ( 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.



# ( LE FESSELLES )

Le Fesselles, café du centre ville à la croisée des chemins, a des **fau-teuils 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



ÉTRE BELLE ... MON ~~refi~~ 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 soeur Jamelle Mekka à l'accueil de jour des femmes de plus 2017 ; d'origine libéto-chérée elle est musulmane. Elle est réfugiée depuis

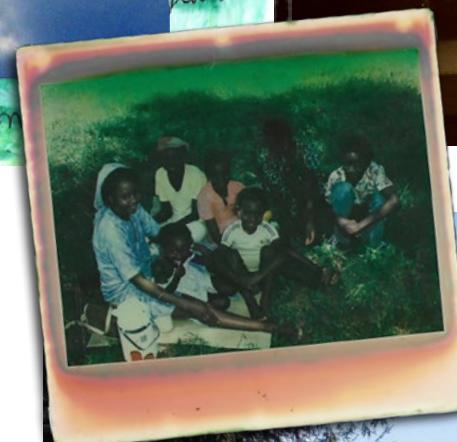
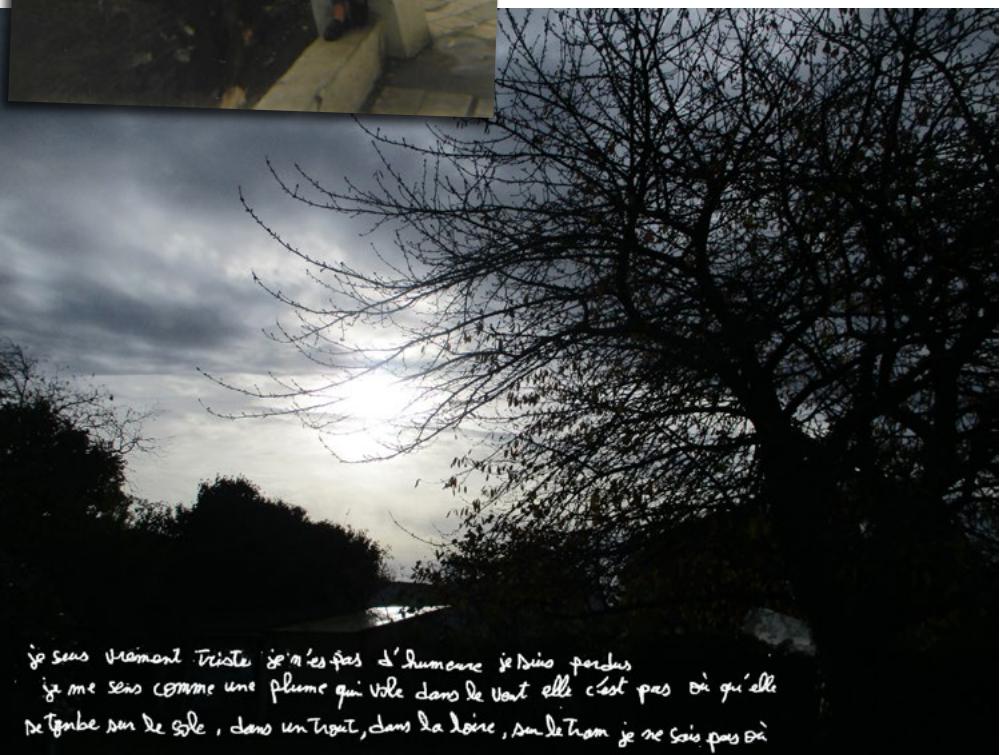
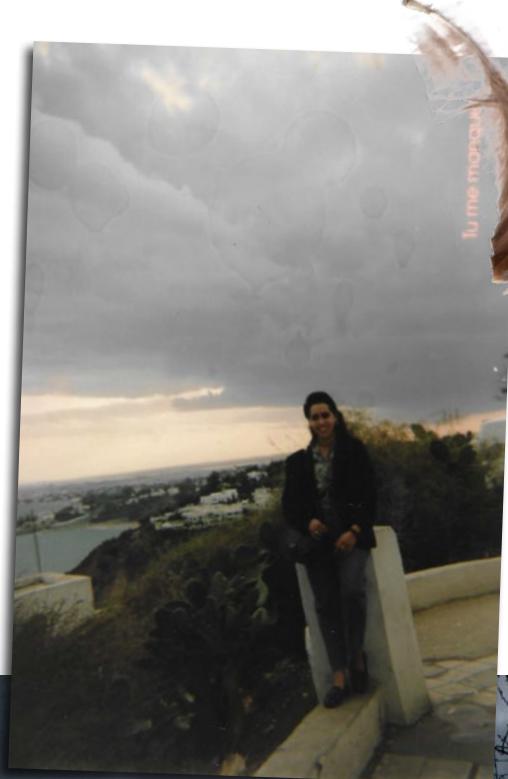


# ( CAMPING SAUVAGE )



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





#COUCHER DE SOLEIL . . .

# Ex(s)t(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

L'OEIL —  
PARLANT

