



Le **FOYER**  
**SAINT-FRANÇOIS**  
UN **#97** qui  
**BAT**



# UNE CHAISE SUR LE TOIT

MEUBLES | SUR MESURE | CHAISES  
CÂNAPES | DÉCO | LUMINAIRES

## VOTRE MAGASIN D'AMEUBLEMENT ET DÉCO À NAMUR !

Mobilier en chêne, teck, sur mesure, luminaires, canapés, fauteuils, chaises, décoration, outdoor,...

Nous vous conseillons et vous accompagnons dans votre projet d'aménagement intérieur ou extérieur.

Chaque projet est différent, unique, c'est pourquoi nous prendrons le temps de vous guider afin qu'il vous ressemble et corresponde à vos envies.

Chée de Louvain 765  
5020 Champion  
081 21 38 30  
info@unechaisesurletoit.be  
www.unechaisesurletoit.be



Pianos Sibret

Chaussée de Marche 595  
5101 Erpent - Namur  
081/305.900  
info@pianos-sibret.be  
[www.pianos-sibret.be](http://www.pianos-sibret.be)

*Le Foyer Saint-François, un Cœur qui bat* est une publication de l'asbl Solidarité Saint-François (rue Louis Loiseau 39a à Namur)

**Editeur responsable :** Pierre-Yves Erneux  
**Comité de rédaction :** Marie De Puyt, Pierre Goffe, Pierre Guerriat, Karin Marbehant, Maurice Piraux

**Ont collaboré à ce numéro :** Bernadette, Marie De Puyt, Vincent Georis, Pierre Guerriat, Sophie Leruth, Maurice Piraux

**Comité de lecture :** Michèle Bienfait, Béatrice Depré, Marie De Puyt, Jean Hanotte, Pierre Goffe, Maurice Piraux, Florence Plissart, Josiane Salmon

**Coordination :** Marie De Puyt

**Conception graphique :** Mungo Graphic

**Identification :** com-mg-070

## SOMMAIRE

- 4 Edito
- 6 En bref
- 8 Nous avons vécu avec vous...
- 10 Témoignages
- 14 Réflexion
- 16 Notre équipe se forme
- 20 Nous avons lu pour vous...
- 22 Miam
- 24 Soutenez-nous

« SEMEZ DES GRAINES DE SOURIRE SUR LES  
LÈVRES DES AUTRES ET VOUS CULTIVEREZ LES  
FRUITS DE BONHEUR DANS VOTRE CŒUR. »

- Stéphane Owona -



Chers lecteurs,  
Chers amis,

Cette édition illustre à nouveau à quel point la vie au Foyer est faite de petits détails qui, cumulés, font toute la différence. Ce qui nous distingue, ce n'est pas seulement la qualité des soins ou la disponibilité de nos équipes mais la manière dont nous tissons chaque jour des liens humains, créatifs et solidaires, pour rendre l'accompagnement des patients et de leurs familles à la fois professionnel et chaleureux.

Notre week-end festif des 30 et 31 août en est un premier exemple. Deux jours où la convivialité et la générosité se sont rencontrées. Le souper spaghetti du samedi, porté par l'énergie du groupe Double Twins&Co, a été l'occasion de rire, de chanter et de se retrouver dans une ambiance légère et chaleureuse. Le dimanche, la traditionnelle brocante s'est enrichie d'un vide-dressing, petite nouveauté qui a séduit curieux et chineurs. Même si la pluie s'est invitée par moments, elle n'a pas entamé la bonne humeur : les échanges, les sourires et les retrouvailles ont gardé le soleil bien présent dans les cœurs.

Cette capacité à conjuguer convivialité et solidarité se retrouve dans l'engagement de nos partenaires. Ainsi, le Golf du Rougemont, a offert un nouveau soutien au Foyer à travers sa compétition caritative. L'implication de nos ambassadeurs bénévoles, Carine et Domi-

nique, lors de la remise du don illustre l'importance des liens tissés entre le Foyer et ses équipes et traduit un véritable esprit de partage et de responsabilité collective.

Sur le plan institutionnel, notre appartenance au groupe hospitalier CHU UCL Namur nous permet de conjuguer cette humanité à l'excellence des soins. L'obtention du niveau Platine par l'Accréditation Canada Internationale reconnaît le professionnalisme de nos équipes et leur engagement à offrir des soins sûrs, dignes et personnalisés.

Indubitablement, cette humanité se manifeste aussi au quotidien à travers des gestes simples mais essentiels. L'équipe des bénévoles fleurs, guidée pendant 20 ans par Marie Despineux (Témoignage en page 10), illustre parfaitement cette attention au détail et au bien-être des patients, de leurs familles et des membres du Foyer. Chaque bouquet, chaque composition est pensé pour apporter lumière, sérénité et réconfort.

Enfin, cette revue témoigne de notre volonté de nourrir l'esprit autant que le cœur. Les lectures proposées, les recettes partagées et les événements à venir, comme le marché de Noël, prolongent la vie humaine au Foyer

dans la culture, la gourmandise et la convivialité. Ces initiatives, tout comme la conférence d'Olivier Hamant sur la robustesse et la coopération, rappellent que l'humilité, l'écoute et la coopération sont au cœur de notre pratique et de notre vision.

Ce numéro célèbre donc ce qui fait notre singularité: la capacité de créer du lien, de transformer des gestes simples en moments précieux, et de placer l'humanité et la dignité du patient au centre de toutes nos actions. À travers nos équipes, nos bénévoles, nos partenaires et nos patients, le Foyer continue de montrer que qualité des soins et chaleur humaine ne sont pas des concepts opposés, mais des forces qui se renforcent mutuellement.

Bonne lecture.

Sophie Leruth  
Directrice du Foyer Saint-François





## DEUX JOURS DE FÊTE ET DE RENCONTRES

Notre week-end festif des 30 et 31 août a été riche en rencontres et en partages. Le samedi soir, le souper spaghetti, cuisiné généreusement par Vincent Ligny, a rassemblé de nombreux convives dans une ambiance conviviale, magnifiée par le groupe Double Twins&Co qui nous a offert un très beau moment musical. Une véritable parenthèse hors du cadre habituel, sous un ciel clément. Le dimanche, place à l'événement ouvert au grand public : la traditionnelle brocante s'est vue complétée par une nouveauté, le vide-dressing, qui a rencontré un bel intérêt. Malgré quelques gouttes de pluie, la journée a gardé toute sa chaleur humaine.

## QUAND LE SPORT SE MET AU SERVICE DE LA SOLIDARITÉ, CELA DONNE DES ÉLANS DE VIE

Un grand merci au Golf du Rougemont qui, fidèle à ses engagements, a une nouvelle fois soutenu le Foyer Saint-François à l'occasion d'une compétition.

À l'issue de cet événement sportif et généreux, une partie des bénéfices a été reversée à notre centre de soins palliatifs.

Un chaleureux merci également à Carine et Dominique, bénévoles accompagnement, qui se sont rendus sur place en tant qu'ambassadeurs du Foyer lors de la remise du don. Leur engagement et leur présence témoignent de l'esprit de solidarité qui nous unit.



## ACCREDITATION PLATINE

Le groupe hospitalier CHU UCL Namur, dans lequel nous évoluons, franchit une étape majeure dans sa démarche d'amélioration continue de la qualité et de la sécurité des soins : il s'est vu décerner le niveau PLATINE par Accréditation Canada International (ACI), l'un des plus hauts niveaux de reconnaissance attribués par cet organisme international.

Cette distinction est unique : c'est la première fois en Belgique qu'un réseau intégrant 3 sites hospitaliers, un centre de soins palliatifs, des maisons de repos, des policliniques, des crèches et un accueil extra-scolaire obtient ce grade.

Cette distinction témoigne de la qualité de nos pratiques, de l'engagement de nos équipes et du souci constant d'offrir aux patients et à leurs proches un accompagnement de la plus grande qualité. Une belle réussite collective dont nous pouvons être tous fiers.



NOUS AVONS VÉCU AVEC VOUS...



Au Foyer, nous avons la chance de pouvoir compter sur une équipe de « bénévoles fleurs » qui, avec poésie et sens de l'esthétique, veille à embellir les chambres des patients ainsi que les espaces communs. Grâce à leur attention délicate, notre Maison s'illumine de couleurs et de douceur, contribuant à créer une atmosphère chaleureuse et réconfortante.

On dit souvent qu'une image vaut mille mots... C'est pourquoi nous avons choisi de mettre en lumière ce bénévolat floral à travers quelques photos, ainsi que par le témoignage de Marie Despineux, à découvrir en page 10.

Marie De Puyt  
Responsable des bénévoles

**Vous avez du temps libre ?  
Etre membre d'une équipe dynamique vous tente ?**

Au Foyer, nous avons la chance de compter sur différents types de bénévolats : entretien du jardin, aide à la cuisine, accompagnement des patients, organisation d'événements...

Contactez-nous à l'adresse  
[foyersainfrancois@chuclnamur.uclouvain.be](mailto:foyersainfrancois@chuclnamur.uclouvain.be)  
et rejoignez notre équipe de bénévoles !

## Éclats fleuris, éclats de vie



## Marie Despineux, Fleuriste bénévole durant 20 ans



C'était il y a 20 ans. Les bâtiments n'étaient pas encore joliment rénovés. Quand je suis arrivée ici avec mon mari souffrant, j'ai vu un magistral bouquet de fleurs et cela m'a donné un coup de courage. L'accueil fut à ce point chaleureux que les premiers mots de mon mari en entrant dans la chambre furent « ô, comme c'est bien ici ! ». Il n'y avait pas de fleurs dans les chambres, comme aujourd'hui, mais bien dans chaque niche du couloir et au pied de la statue de saint François. Quand on faisait la toilette de mon mari, je me promenais dans le couloir en contemplant les réalisations florales.

*Les fleurs sont ma passion : je suis née dans une maison fleurie et maman faisait des bouquets de glaïeuls pour décorer l'église. Les fleurs génèrent la beauté et la sérénité. Leur présence et les soins minutieux de l'équipe m'ont apporté le réconfort. Durant les 15 jours passés nuit et jour au Foyer, j'ai découvert les nombreuses facettes du bénévolat. Chaque semaine, une petite équipe venait fleurir les lieux, sans compter les jardiniers bénévoles qui fournissaient le produit de leurs cultures dans le parc du Foyer.*





### 20 ans de leader d'équipe

Au départ, Marie, couturière de profession, maman de 4 enfants et grand-mère de 13 petits-enfants, exerçait sa passion ici, pour une cérémonie de mariage, là, et depuis 40 ans aujourd'hui, dans l'église de Courrière, et dans bien d'autres groupes ou occasions. Il lui manquait le Foyer. C'est donc à 65 ans que Marie s'y engage. Mais l'équipe en place se réduit progressivement et Marie se retrouve seule. Pas bien longtemps, car Marie a de nombreuses amies au sein de la BFAS (Belgian flower arrangement society) et elle les enrôle tour à tour. L'équipe compte aujourd'hui 12 bénévoles originaires des 4 coins de la Wallonie. Durant 20 ans, Marie a

été le fil rouge du groupe, tant par son style artistique que par sa présence assidue. Elle s'en défendra, mais ses équipières confirment son rôle de leader. Le style floral, explique-t-elle, est passé du style liturgique au style décoratif. Le style liturgique est porteur d'un message précis en relation avec les thèmes évangéliques. Durant 20 ans, Marie a été angoissée à l'idée que l'équipe des fleuristes disparaisse. Aujourd'hui, la relève est bien assurée et l'équipe est à ce point soucieuse de la qualité de la décoration que deux d'entre elles viennent spécialement à mi-semaine rafraîchir les bouquets composés le vendredi.

### Merci Marie...

*D'avoir transmis ta passion à une équipe talentueuse et engagée. Celle-ci m'a confié « que tu leur avais laissé la passion de venir ici ». Nous avons une infinie reconnaissance pour tout le travail réalisé et te souhaitons beaucoup de bonheur. Tu es assurée de la continuité de tes 20 années d'engagement. Et que saint François reste ton compagnon de route : tes collègues m'ont avoué que tu l'appelais « mon petit chéri ! ».*

### Une ambiance de générosité

Ce qui frappe au Foyer, c'est qu'il y a des bouquets presque partout. *Ce n'est pas le petit budget hebdomadaire de 10 euros qui permet de réaliser cela, mais bien une extrême générosité. Une grossiste en fleurs nous approvisionne gracieusement chaque semaine ; chaque membre de l'équipe apporte ce que son jardin lui offre ; le jardin du Foyer complète l'assortiment. En hiver, c'est l'imagination et la débrouille. J'ai eu des parents extraordinaires dont j'ai tellement reçu que l'expression de la générosité est ma manière de vivre. Le Foyer, en échange, m'a aussi beaucoup apporté. Imaginez le bonheur de cette scène. Nous accueillons un patient qui a accompli une carrière de fleuriste au Canada. Ses doigts sont figés par la maladie, mais il a un désir secret : il voudrait réaliser un montage floral. Sa famille ramène sa boîte à outils et nous voilà en train de réaliser un dernier projet de vie.*

### J'ai été triste de partir

Marie vit aujourd'hui en maison de repos et c'est avec déchirement, mais admiration et bienveillance pour l'équipe en place, qu'elle a pris une retraite bien méritée même si elle décore encore la chapelle de son nouveau lieu de vie. La convivialité et le don de soi au sein de l'équipe lui manquent bien que Marie veille encore, là où elle réside, à aller vers les autres, un geste vital, clame-t-elle avec conviction.

*Propos recueillis par Pierre Guerriat, Bénévole*



## ACCUEILLIR LA SINGULARITÉ DE CHACUN<sup>1</sup>

(Suite de l'article paru dans la revue « Un cœur qui bat » #96 en juillet 2025)

### SAISIR

Catherine Bielmair et Agnès Pire, infirmières aux soins intensifs du CHRSM<sup>2</sup> nous ont exposé l'intégration systématique des soins palliatifs aux soins intensifs au sein de leur hôpital.

La fin de vie fait partie du quotidien des soins intensifs où la plupart des patients décèdent après une décision médicale de désescalade thérapeutique. Les situations en relation avec la fin de vie peuvent engendrer un stress générateur de burn out chez les soignants. La mort est vécue comme un échec et l'hyper-technicité des soins retarde la mort naturelle. L'équipe du CHRSM a donc développé le besoin de remettre le temps et le patient au centre de la réflexion et des soins. L'équipe soigne le patient et pas seulement la maladie. Pour celle-ci, les soins palliatifs sont avant tout une éthique, un état d'esprit, une attitude, une nouvelle façon de penser le malade et les soins qui lui sont prodigués. Introduire une culture palliative, construire une vision holistique des soins propre à toute l'équipe et en interdisciplinarité, voir les soins

palliatifs amenés comme un processus de soin ont conduit l'équipe à un dispositif original.

L'approche s'adresse à tout patient admis aux soins intensifs dont le séjour se prolonge au-delà de 3 jours. Chaque jeudi, les médecins USI<sup>3</sup> présents sur le plateau et les assistants, une infirmière d'USI référente (trois infirmières SISU<sup>4</sup> ont effectué la formation de qualification en soins palliatifs), l'équipe Emasc de l'hôpital (Equipe Mobile d'Accompagnement en Soins Continus), le médecin des soins palliatifs, une psychologue de liaison, un gériatre, une assistante sociale et une infirmière USI de l'équipe (sur base volontaire) font « un tour assis ». Avec l'échelle PICT (Palliative Care Indicators Tool), l'équipe tente d'identifier un patient palliatif à un stade plus précoce de sa maladie. Toutes les facettes sont abordées, en passant par le récit de vie, les informations du médecin de famille. Les bénéfices sont nombreux, particulièrement pour la famille qui recevra une information structurée, adéquate et rassurante et bénéficiera d'un soutien psychologique et social. Cette démarche novatrice donne du sens aux soins pour l'ensemble des soignants, comme le confient les oratrices. Pour ceux qui désirent aller plus loin, un travail de fin d'études (TFE) a fait le point sur ce dispositif (mémoire de Marion Dumont -2023-24- fac de santé publique UCL).

1. Colloque en soins palliatifs organisé par FORs Hénallux le 15 avril 2025 - Deuxième partie

2. Centre Hospitalier Régional Site Meuse

3. Unité de Soins Intensifs

4. Soins intensifs et soins d'urgence

### S'ACHEMINER

Madame Oulfate Zaim, infirmière enseignante à Fès, nous a présenté la situation des soins palliatifs au Maroc. 163.000 citoyens en ont besoin chaque année, mais l'accès à ces soins est vraiment insuffisant. Nous avons néanmoins beaucoup de choses à apprendre d'eux, notamment la notion de « mourir chaleureusement » développée par Madame Zaim. Un des points forts de la culture musulmane est le sens aigu de la famille et la prise en charge indéfectible du patient. Le Ministère prévoit que les aidants proches reçoivent une formation et du matériel pour aider le patient à mourir à la maison. Les quartiers comptent des « maisons de famille » qui prennent en charge le patient pendant que ses proches travaillent. C'est, dit-elle, un projet inspiré du Japon. La morphine est disponible, mais son utilisation est très surveillée et les médecins généralistes craignent les contrôles. La culture musulmane exclut l'euthanasie. Les musulmans se préparent au dernier jour depuis leur jeunesse. La mort est un volet spirituel très profond de la vie et la personne doit rester éveillée jusqu'à son dernier souffle. Mais cela n'exclut pas les soins palliatifs et la lutte contre la souffrance car le corps doit garder sa dignité.

Madame Noémie Auger, infirmière en soins palliatifs au centre Sémiramis (Bruxelles) nous a montré dans son intervention sur « les sexualités en soins palliatifs » que tous deux, sexualité et soin palliatif, partageaient les mêmes mots : tendresse, complicité, bien-être, consentement et particulièrement singularité. Un gouffre de silence sévit entre le patient et les soignants, les préjugés et tabous sont tenaces alors que les patients sont demandeurs. Leur chambre est d'abord un espace professionnel. Le temps manque, alors que la sexualité existe en fin de vie. Elle suggère donc de créer des espaces de discussions pour réfléchir à partir de situations vécues et d'inclure la sexualité dans les routines de soins. Choisir un collègue référent serait l'idéal.

Elle insiste sur le pluriel mis au mot sexualité, car, constate-t-elle, mourir homosexuel, c'est courir le risque de mourir moins bien accompagné. Et qu'en est-il des personnes âgées, célibataires ? Des soins conscients, holistiques et pétillants, voilà ce que nous propose la conférencière.

Pour en savoir plus, elle nous renvoie au livre d'Emilie Moreau, « Infirmières et sexualité : entre soins et relation », Presses de l'EHESP<sup>5</sup> ainsi qu'au projet Des corps en accord, sexualité et soins palliatifs, démystification et approches professionnelles [www.descorpsenaccord.com/le-projet](http://www.descorpsenaccord.com/le-projet)

Madame Sigrid Brisack, chargée de projets à l'asbl Aidant proche (<https://wallonie.aidants-proches.be>), nous a éclairés sur le vécu et besoins des aidants proches autour du patient souffrant de maladie grave ou en fin de vie. Savons-nous que le 21 juin est la journée des aidants-proches ? Que ceux-ci ont un statut légal depuis 2020 ? Qu'un million de personnes apportent une aide ou des soins au moins une fois par semaine à un proche en perte d'autonomie ? Que c'est un droit social concrétisé par un congé de 3 mois ou 6 mois à temps partiel et que celui-ci n'empêche pas d'utiliser d'autres congés, comme celui pour soins palliatifs, ou parental. Le constat de l'oratrice est que ce service reste encore très méconnu du grand public !

La lecture de ce compte-rendu bien trop succinct montre la richesse de l'apport de ce colloque clôturé ainsi par Cécile Vander Meulen : *En espérant que ces différents chemins, certes singuliers, que chacun parcourt à sa façon, se rejoignent là où il le faut et forment un carrefour où convergent des soins empreints de réflexion, de dignité et d'humanité.*

PIERRE GUERRIAT, BÉNÉVOLE  
AVEC LA COMPLICITÉ DE CÉCILE VANDER MEULEN.

5. L'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique

## Oser aller à contre-courant

### S'inspirer du modèle biologique du vivant en soins palliatifs

À l'invitation d'Odile Bonamis de PalliaNam, une centaine de participants se sont retrouvés le jeudi 17 avril dans le lieu convivial « Les Moulins de Beez » pour écouter Olivier Hamant (biologiste et directeur de l'institut Michel Serres à Lyon) et échanger autour du thème « s'inspirer du modèle biologique du vivant en soins palliatifs ».

D'après notre orateur, nous sommes tellement formatés par l'idéologie de la performance que nous sommes inconsciemment passés du monde de la continuité à celui des ruptures et cela se marque notamment sur le plan climatique. La performance allie en effet l'efficacité à l'efficience, c'est-à-dire qu'elle permet d'atteindre un objectif donné avec un minimum de moyens. Mais dans notre monde aux

ressources limitées, la performance engendre la compétition qui elle-même engendre la violence, d'où les crises actuelles (financières, épidémiologiques, climatiques, sociales). Il faut pouvoir lui substituer la robustesse en imitant les systèmes vivants qui ne fonctionnent jamais à leur optimum, ce qui leur permet de résister aux changements trop rapides.

Ainsi, notre corps est par essence robuste : avec sa température moyenne de 37° degrés, il s'adapte à la vie de tous les jours et aux variations saisonnières. Il ne devient performant qu'à 40°, température à laquelle les enzymes fonctionnent de manière optimale pour combattre une infection. Mais le corps humain est incapable de tenir longtemps ce niveau de performance puisqu'après quelques jours, il risque l'épuisement et la mort.

Il faut donc passer à l'action, non pas en respectant les hiérarchies réfractaires à tout changement mais en partant des périphéries. Olivier Hamant aime prendre l'exemple du nuage d'étourneaux dont la direction peut changer très vite, non pas grâce aux oiseaux de tête mais grâce à ceux qui, les plus sensibles aux variations de l'environnement parce que volant en périphérie, transmettent ce changement d'orientation par « contamination » de l'extérieur au cœur du

nuage.

À l'image du vol d'étourneaux et à l'opposé de la compétition violente se trouve la coopération robuste dont la vertu est de multiplier les interactions.

Notre époque est schizophrène car notre construction mentale basée sur la performance l'emporte toujours sur une vision plus robuste de notre agir qui émerge discrètement mais bien réellement.





Olivier Hamant pointe plusieurs signes de contagion de la robustesse :

- Une entreprise fabriquant des enveloppes a revu sa manière de produire face aux contraintes liées au numérique et au coût de l'énergie (<https://pocheco.com/fr>).
- Une commune régulièrement inondée à cause d'un ruisseau canalisé a « désoptimisé » le paysage en revenant au tracé originel, beaucoup plus sinueux et retenant donc beaucoup plus l'eau et les alluvions (Restauration d'une rivière et de zones humides à Saint-Martin d'Auxigny (18) - Portail de la biodiversité en Centre-Val de Loire).
- Pour combattre l'isolement, des maisons de repos collaborent avec des écoles, des associations et des entreprises locales pour organiser des activités intergénérationnelles ou des événements communautaires. ([www.myseniors.be/fr](http://www.myseniors.be/fr)).
- De nouvelles pédagogies se mettent en place : non plus dépasser l'autre sur base des cotations mais « se dépasser en faisant appel aux compétences des autres » ([www.innovation-en-education.fr](http://www.innovation-en-education.fr)).

Tous ces acteurs ont pris conscience :

- Qu'il faut marquer des temps d'arrêt permettant de se confronter à ses dissonances et de prendre les bonnes décisions afin de devenir plus robuste : la destination est moins importante que le chemin pour y arriver.
- Que la coopération (« sa robustesse au service de celle des autres ») vaut mieux que la compétition (« sa performance au détriment de celle des autres »).
- Que l'humilité (« j'ai envie mais je ne sais pas et j'ai besoin d'aide ») vaut mieux que la prédation (« je sais et je veux »).
- Comment vais-je trouver la manière de donner qui me correspond ? Quelle sagesse ai-je développé ? que je pourrais transmettre sans donner de conseils ?

Du débat qui a suivi la conférence, il est apparu que les soins palliatifs sont déjà dans la robustesse puisqu'ils valorisent avant tout l'humilité dans l'écoute et la coopération au service de chaque patient. En cela, ils apparaissent comme le complément indispensable à la médecine performante.

**VINCENT GEORIS  
BÉNÉVOLE**

# Badjens

DELPHINE MINOUI, « BADJENS », ÉDITIONS SEUIL, 2024.

« Bad-jens » : mot à mot, signifie « mauvais genre ». En persan de tous les jours : « *espiègle ou effrontée* ».

Si vous voulez vous plonger dans l'Iran de la résistance des femmes, c'est aussi ce livre qu'il faut lire.

Bad-jens est le prénom, choisi par sa mère, de cette jeune fille iranienne qui vit à Chiraz (ville située au Sud-Ouest de l'Iran, à 700 km de Téhéran).

L'auteure raconte, à la première personne, la vie d'une petite fille puis d'une jeune femme au

cœur d'une famille dont le père est intransigeant et strict quant au respect des règles religieuses et la mère, quant à elle, davantage à l'écoute de la

« SI JE CONFIE AU VENT MA CHEVELURE AMBRÉE, J'ATTRAPERAI TOUTES LES GAZELLES DES CHAMPS. SI DE KHÔL JE FARDE MES NARCISSES TENDRES, JE PLONGERAI LE MONDE DANS LES TÉNÉBRES. SI LE CIEL DÉSIRE VOIR MON VISAGE, IL SORTIRA CHAQUE MATIN SON MIROIR EN OR. »

Tâheréz (1817-1852),  
poétesse mystique persane.

modernité. La maman est enceinte. Le récit démarre en puissance le jour où la

famille découvre l'image du fœtus en 3D et s'exclame : « *Dieu, c'est une fille* » ! « *Ce cri d'avant ma naissance. Le cri fondateur. Originel. Celui des hommes de ma famille agglutinés au-dessus du ventre de maman.* »

Badjens ne compte pour personne, excepté pour sa maman qui la gâtera et fera tout en sourdine pour lui ouvrir une voie vers la liberté. En classe, par exemple, elle doit se tenir à carreau sous les regards de l'ayatollah Khomeyni et d'Ali Khamenei et de son institutrice.

À l'âge pubère, 9 ans, seuls les pères et frères peuvent voir la chevelure des jeunes filles. Puis il faudra porter le voile, le « *maghnaé* » (ou *hijab*). Et toutes les sanctions qui s'ensuivent si l'on ne respecte pas les règles de maintien.

Elle va souffrir des abus de pouvoir des garçons sur les filles. Face aux discriminations et incohérences de traitement entre les sexes, Badjens sent

de plus en plus la révolte monter en elle. C'est une fille intelligente qui veut vivre pleinement sa vie dans laquelle le milieu et le pouvoir veulent l'emprisonner.

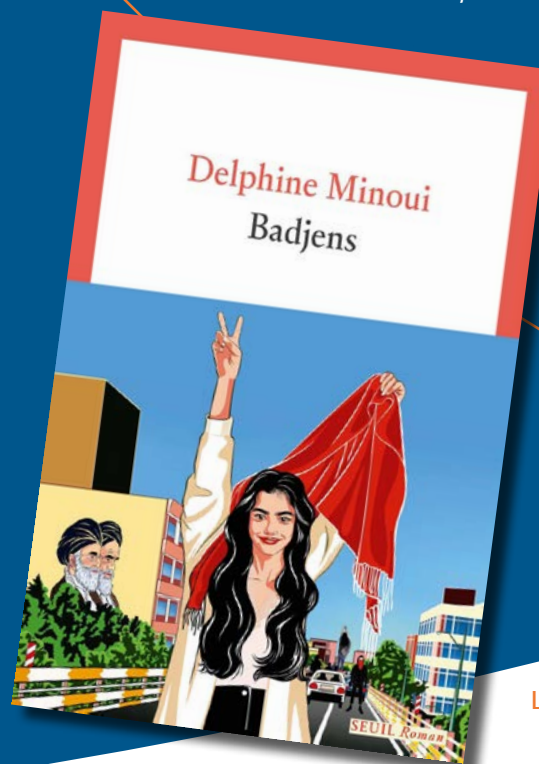
« *Je porte le désespoir comme je porte le foulard. Plus je grandis et plus l'angoisse m'envahit.../... en fait je suis coupable. D'être une femme. D'avoir des cheveux. De rire. De parler. De chanter. De danser. De vouloir vivre. Moi qui n'aurais pas dû naître.* »

Après une certaine accalmie de la part des autorités iraniennes, la tension et la contestation ouverte grimpent dans le « clan » des femmes. C'est à ce moment que la répression se durcit et que Badjens monte aux barricades.

Delphine Minoui, d'origine iranienne, est grand reporter au journal français « Le Figaro ». Elle couvre l'actualité du Proche et du Moyen-Orient.

C'est un roman bouleversant, qui met le lecteur en tension depuis la première jusqu'à la dernière page, avec des scènes de violence mais aussi de tendresse et de gaieté au cœur de l'intimité de ces femmes iraniennes, exemples de résistance et de courage, qui finissent par oser se battre pour la Vie et la Liberté.

Maurice Piraux  
Bénévole





Recette proposée par Bernadette, amie de Marthe Toussaint, bénévole

## CHOCO MAISON

### Ingredients

- ⇒ 200 gr de chocolat fondant (pur 60% ou plus si affinités)
- ⇒ 200 gr de beurre (sans sel)
- ⇒ 1 boîte de lait concentré sucré (par exemple NESTLE 305 ml)

### PRÉPARATION

- › Faire fondre le chocolat ET le beurre au bain-marie.
- › Ajouter le lait concentré (hors du feu).
- › Mettre en pots au frigo.
  
- › A déguster (sans modération !)

*Bon appétit !*

*Bon appétit !*





## SOUTENEZ-NOUS

SI VOUS PARTAGEZ NOTRE PRÉOCCUPATION ET DÉSIREZ NOUS ENCOURAGER À POURSUIVRE NOTRE ACTIVITÉ, VOUS POUVEZ NOUS SOUTENIR TRÈS SIMPLEMENT !

- En participant à nos événements (concerts, dîner, tombola, conférences, etc.).
- Par votre aide bénévole à l'organisation ou à la réalisation de nos activités.
- En faisant un don.
- En confiant un ordre permanent à votre institution bancaire.
- Par le versement d'un don à l'occasion d'un mariage, d'une naissance, d'un anniversaire de mariage, de funérailles, d'un événement particulier.
- En faisant un legs ou une donation à la mémoire d'un proche disparu (votre notaire pourra utilement vous conseiller sur la meilleure manière de procéder).

### En savoir plus sur « Solidarité Saint-François »

Par téléphone : +32 81 70 87 70.  
 Par e-mail : [foyersaintfrancois@chuuclnamur.uclouvain.be](mailto:foyersaintfrancois@chuuclnamur.uclouvain.be).  
 Par courrier : Solidarité Saint-François, rue Louis Loiseau, 39A à 5000 Namur.

Merci pour votre confiance et votre générosité.

### POUR QUE VOS DONS SOIENT DÉDUCTIBLES FISCALEMENT

Le montant de vos dons, égal ou supérieur à 40€ par année civile, doit être versé sur le compte **BE47 7426 6460 0080** de « Solidarité Saint-François », rue L. Loiseau 39a à 5000 Namur.

Si vous souhaitez bénéficier de la déduction fiscale, merci de mentionner systématiquement votre numéro national en communication de votre don, ou de nous l'envoyer par e-mail à l'adresse [foyersaintfrancois@chuuclnamur.uclouvain.be](mailto:foyersaintfrancois@chuuclnamur.uclouvain.be).

Tout don sera suivi de l'envoi de notre revue trimestrielle « Un cœur qui bat ».

Pour vous désinscrire, nous vous invitons à nous contacter par mail [foyersaintfrancois@chuuclnamur.uclouvain.be](mailto:foyersaintfrancois@chuuclnamur.uclouvain.be) ou par téléphone au +32 81 70 87 70.

Si complétée à la main, n'indiquer qu'une seule MAJUSCULE ou un seul chiffre noir (ou bleu) par case

Date d'exécution souhaitée dans le futur

Compte donneur d'ordre (IBAN)

Grid for account number

Nom et adresse donneur d'ordre

Grid for name and address

Compte bénéficiaire (IBAN)

Grid for beneficiary account number

BIC bénéficiaire

Grid for beneficiary BIC

Nom et adresse bénéficiaire

Grid for beneficiary name and address

SOLIDARITE FOYER SAINT-FRANÇOIS  
RUE LOUIS LOISEAU 39 A  
BE 5000 NAMUR

Amélioration du confort

Montant

EUR CENT

Signature(s)

ORDRE DE VIREMENT





## AGENDA

### LE FOYER ORGANISE...

**Mercredi 10, jeudi 11 et vendredi 12 décembre 2025**

#### MARCHÉ DE NOËL

- Venez partager la magie de Noël avec nous et trouver vos cadeaux pour les fêtes.
- Site de Sainte-Elisabeth  
Place Louise Godin, 15 à Namur (Hall d'accueil)

### ILS ORGANISENT POUR LE FOYER...

**Jeudi 2 et vendredi 3 octobre 2025**

#### ATTABLEZ-VOUS POUR LE FOYER SAINT-FRANÇOIS !

- Pour la 4ème édition de son événement gastronomique (et caritatif), le Chef Charles Jeandrain (Restaurant Attablez-vous \*) revient avec une formule totalement revisitée ! Cette année, l'initiative s'étend sur deux soirées pour deux ambiances uniques !
- Toutes les informations sur [www.bmwdealer-form.be/atablez-vous-pour-le-foyer-saint-francois](http://www.bmwdealer-form.be/atablez-vous-pour-le-foyer-saint-francois)





# Attablez-vous

Restaurant gastronomique

Tienne Maquet, 16 – 5000 Namur  
+32 (0)81 20 10 23

[info@attablezvous.be](mailto:info@attablezvous.be)  
[www.attablezvous.be](http://www.attablezvous.be)



Attablez-vous  
Restaurant





Le **FOYER**  
**SAINT-FRANÇOIS**  
UN **qui**  
**BAT**

#95



Le **FOYER**  
**SAINT-FRANÇOIS**  
UN **FOYER** qui  
**BAT**

#95



**FOYER**  
**SAINT-FRANÇOIS**  
CHU UCL NAMUR