



Conseils

pour la

F

EMME

M

IGRANTE

« Je n'accepte plus les choses que je ne peux pas changer. Je change les choses que je ne peux pas accepter ».

Angela Davis, activiste politique connue pour son travail actif dans le mouvement de féminisme noir et sa lutte pour l'égalité des sexes et la justice sociale.

Qui sommes-nous?

La **Federación de Mujeres Progresistas** ou FMP (Fédération des Femmes Progressistes) est une organisation nationale non gouvernementale déclarée d'utilité publique qui compte plus de 35 ans d'expérience. La FMP défend activement les droits des femmes, rend les inégalités et les discriminations plus visibles dans tous les domaines et promeut le changement des structures sociales, économiques et culturelles afin de parvenir à l'autonomisation des femmes et à l'égalité entre les sexes. Tout cela, en tenant particulièrement compte des diverses réalités auxquelles les femmes migrantes sont confrontées.


"DIBUJANDO MIRADAS. Buenas prácticas en la intervención contra el racismo y la xenofobia" est un projet financé par la **Secretaría de Estado de Migraciones. Dirección General de Atención Humanitaria e Inclusión Social de la Inmigración et cofinancé par le Fonds social européen + (FSE+)**, dont l'objectif est de contribuer à l'amélioration de l'intervention contre le racisme, la xénophobie et l'intolérance associée, par la création collaborative de connaissances et le développement de bonnes pratiques.

Elles viennent d'où?

Ce livret est née avec l'idée de t'accompagner toi et d'autres femmes qui sont sur le point commencer un voyage migratoire ou qui ont migré au cours de ce processus qui peut devenir difficile parfois.

Ces aquarelles et les conseils ont été compilés grâce aux activités que nous avons menées dans le cadre de ce projet avec des femmes migrants qui vivent en Espagne. On leur a demandé: **quel conseil aimerais tu donner à une femme migrante?** Et voici leurs réponses.


Nous espérons que tu apprécieras ce petit livret de conseils et que tu trouveras une compagnie chaleureuse.




CHAQUE PERSONNE EST UN MONDE
COMPLÈTEMENT DIFFÉRENT.



AVANCE, ET NE RESTE PAS SUR LE BORD DU
CHEMIN.



RAPPELE-TOI NOUS SOMMES TOUTES UNIQUES!
NE PERDE PAS TON ESSENCE, NI D'OU TU
VIENS.



INFORME-TOI AVEC DES VIDEOS ET
D'AUTRES EXPÉRIENCES SUR L'ENDROIT
OÙ TU VAS, DES DÉMARCHES SUR LA
RECHERCHE D'EMPLOI, UN LOYER, ETC.

PARTICIPE AUX ATELIERS.

ENTOURE-TOI DES PERSONNES QUI TE
MOTIVENT ET QUI T'AIDENT À CONNAÎTRE
D'AUTRES PERSONNES.


A watercolor illustration featuring a central mountain range in shades of pink and purple. Above the mountains are several stylized flowers: a large yellow and pink flower at the top center, a red and pink flower on the left, and a blue and green flower on the right. There are also smaller yellow and green flowers scattered around the base of the mountains. The background is a soft, light pink wash.

PATIENCE
TOLÉRANCE
COURAGE

SOIT FAMILIARISÉE AUX AUTRES CULTURES
ET APPRENNE DES NOUVELLES LANGUES.

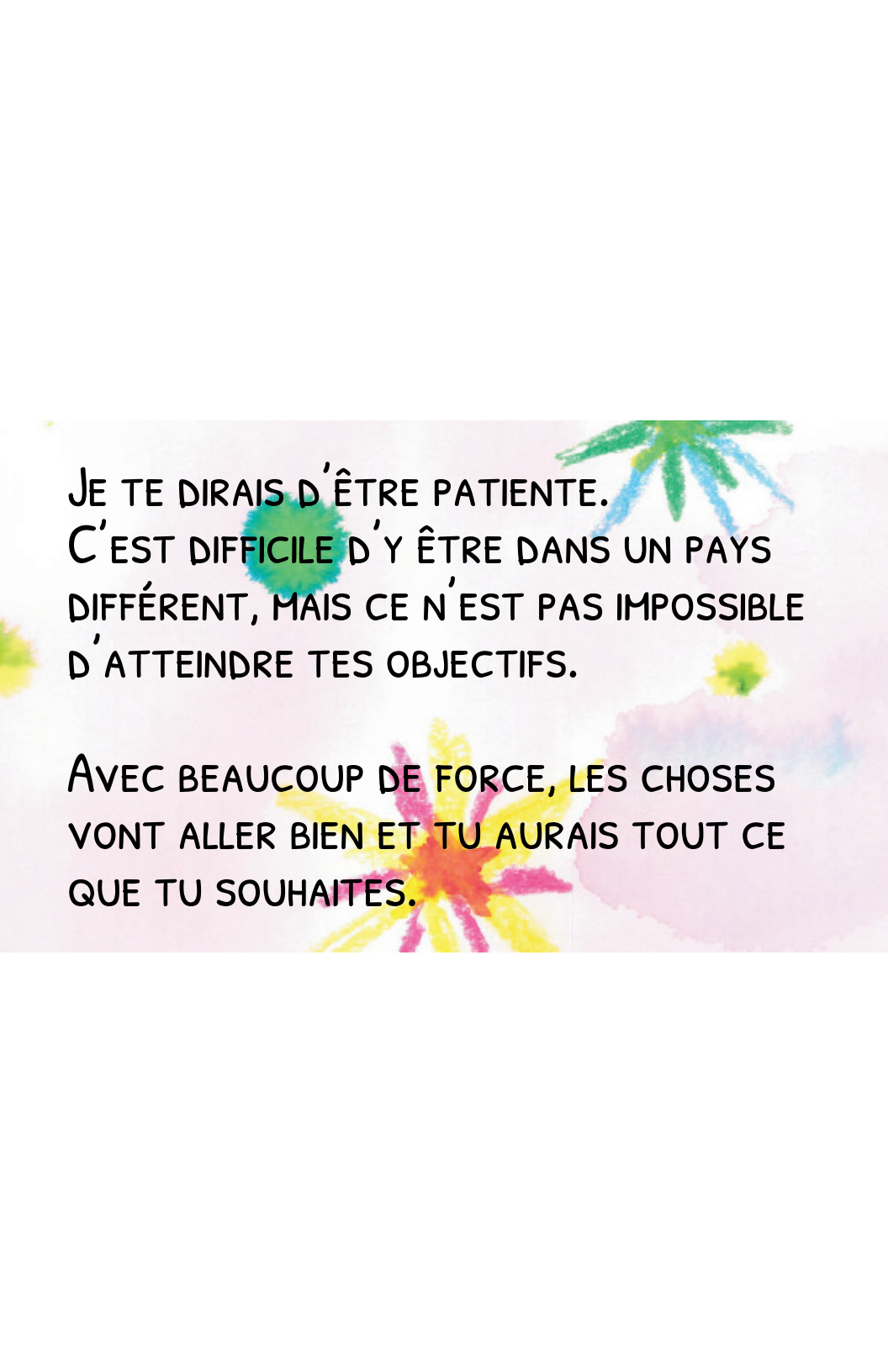
AVANCE. TU PEUX LE FAIRE AVEC UN
ESPRIT POSITIF.

PERDS LE PEUR D'APPRENDRE TOUS LES
JOURS.



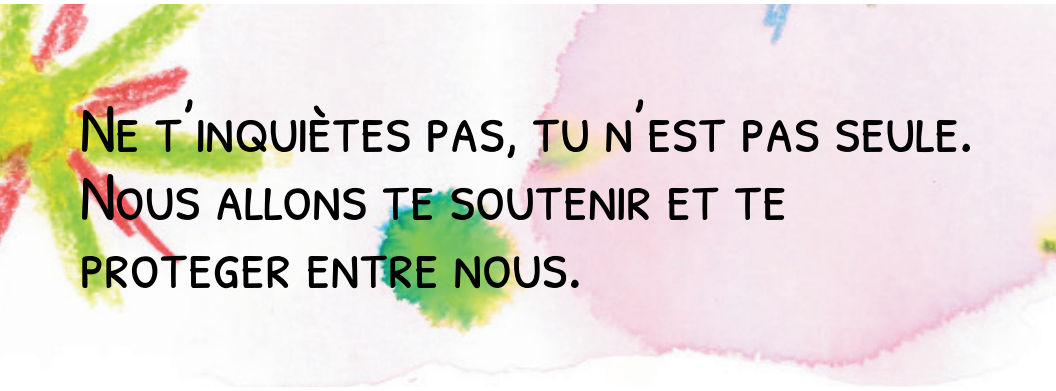
TROUVE D'AIDE DANS LES ACTIVITÉS
COMMUNAUTAIRES. APPREND À
RENCONTRER D'AUTRES CULTURES.

DEMANDE DE L'AIDE POUR T'ORIENTER
VERS LES AIDES AUX MIGRANTS.

The background features a soft, watercolor-style illustration. At the top right, there is a green palm tree with blue and green fronds. Below it, a large, light pink flower is partially visible. In the bottom center, there is a vibrant, multi-colored flower with yellow, pink, and orange petals. The overall aesthetic is gentle and artistic.

JE TE DIRAIS D'ÊTRE PATIENTE.
C'EST DIFFICILE D'Y ÊTRE DANS UN PAYS
DIFFÉRENT, MAIS CE N'EST PAS IMPOSSIBLE
D'ATTEINDRE TES OBJECTIFS.

AVEC BEAUCOUP DE FORCE, LES CHOSES
VONT ALLER BIEN ET TU AURAS TOUT CE
QUE TU SOUHAITES.



NE T'INQUIÈTES PAS, TU N'EST PAS SEULE.
NOUS ALLONS TE SOUTENIR ET TE
PROTEGER ENTRE NOUS.



VA AUX ASSOCIATIONS, HÔTELS DE VILLE,
ETC. POUR T'INFORMER SUR LES
PROCESSUS DE COMMENT REGULARISER TA
SITUATION ADMINISTRATIVE.

ADAPTATION ET CONNAISSANCE CULTUREL
DE TON PAYS D'ARRIVE C'EST IMPORTANT.




J'AI HEUREUSEMENT MIGRÉ EN ESPAGNE.
JE SUIS TRÈS CONTENTE CAR LES
PERSONNES SONT TRÈS SYMPAS.

MON CONSEIL EST QUE SI TU ES BIEN
INTEGRÉE, ESPAGNE C'EST LE MEILLEUR
ENDROIT POUR MIGRER. IL Y A BEAUCOUP
DES GENS SYMPAS.



ALLER TOUJOURS DE L'AVANT, RESTE
CONSISTANTE.


SI TU EN AS BESOIN D'AIDE, RECOURS AUX
PROFESSIONNELS.





IL N'EST JAMAIS TARD SI LA JOIE EST
BONNE.

PRATIQUER LA PEINTURE C'EST UN GRAND
RELAXANT POUR L'ÂME ET T'AIDE À
ÂMELIORÉR TES CONNAISSANCE ET TES
COMPÉTENCES.



CHERCHE POUR INFORMATION ET
CONNAISSANCES DE LA CULTURE
ESPAGNOLE, LANGUE, UNE GUIDE BASIQUE
SUR LES ENTITÉS ADMINISTRATIVES.

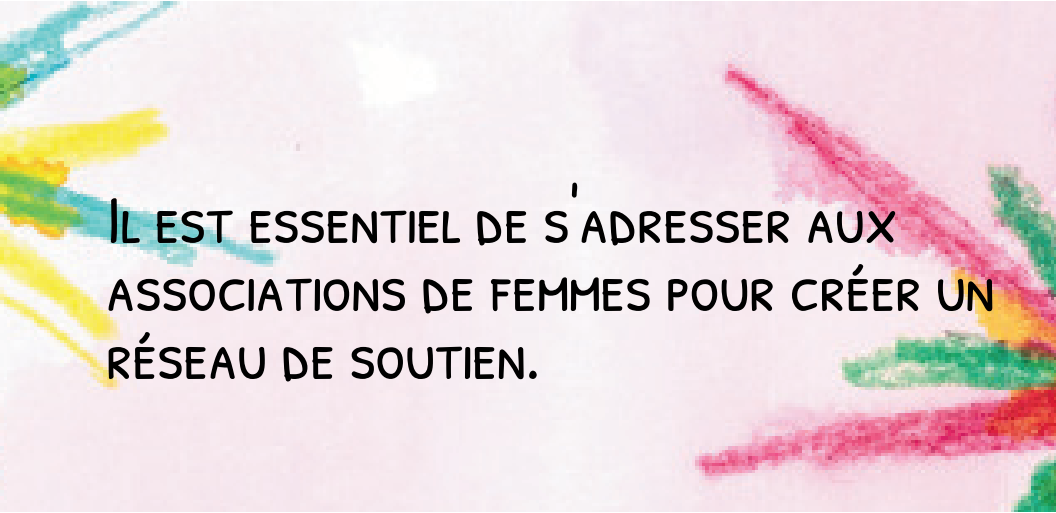
CHERCHE TRADUCTEURS ET VOLONTARIAT.

ROUTES (MÉTRO, BUSES, RENFE).

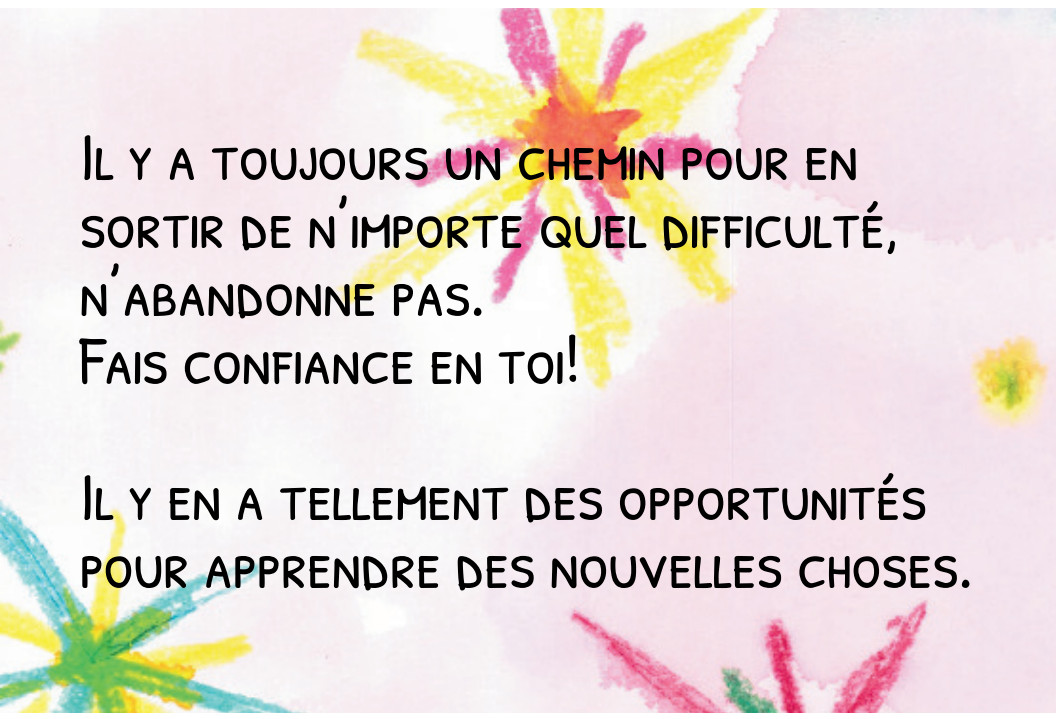


CHERCHE ET TU TROUVERAS!

SOIS PATIENTE. N'ABANDONNE PAS.



IL EST ESSENTIEL DE S'ADRESSER AUX
ASSOCIATIONS DE FEMMES POUR CRÉER UN
RÉSEAU DE SOUTIEN.

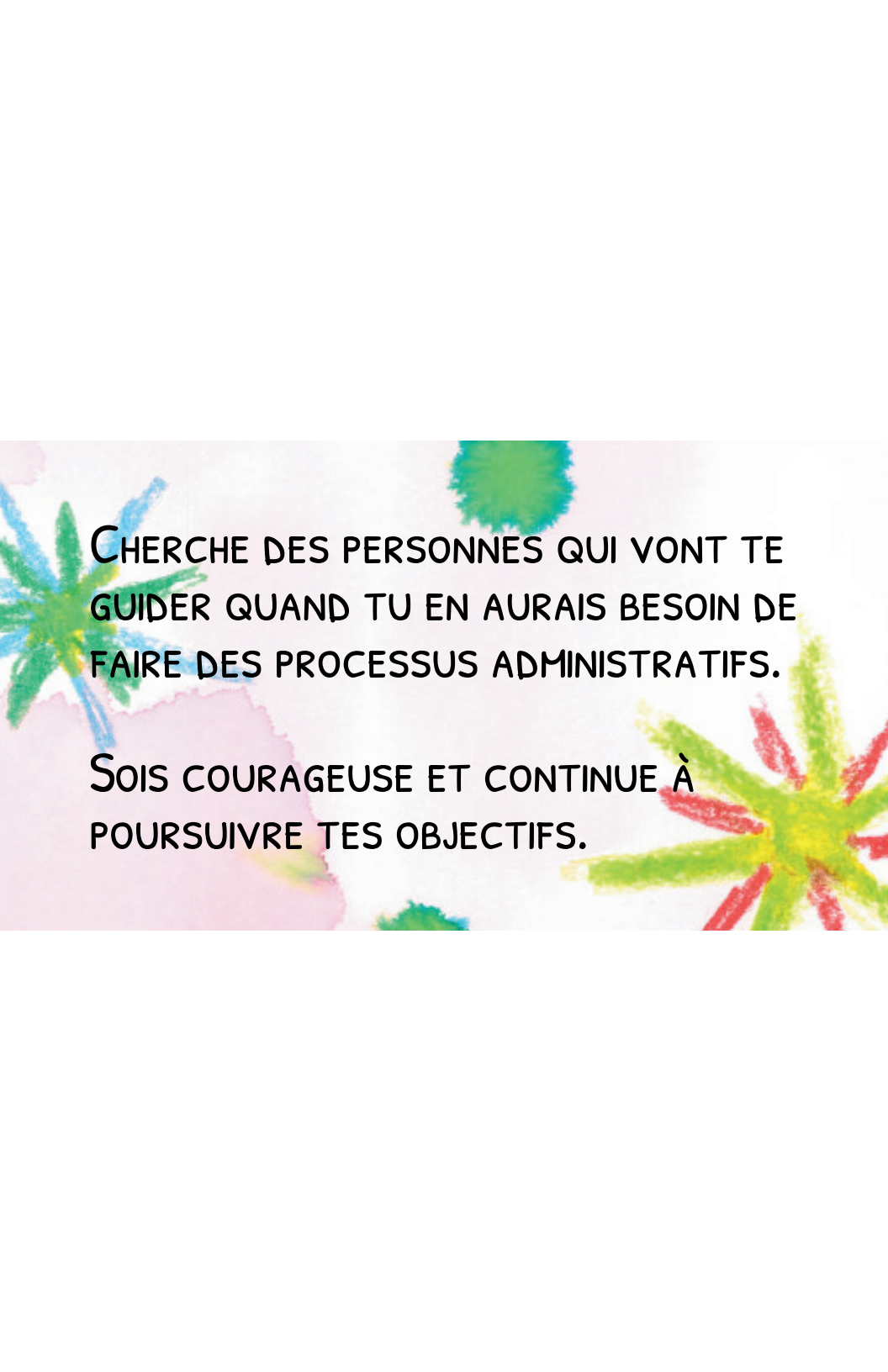


IL Y A TOUJOURS UN CHEMIN POUR EN
SORTIR DE N'IMPORTE QUEL DIFFICULTÉ,
N'ABANDONNE PAS.
FAIS CONFIANCE EN TOI!

IL Y EN A TELLEMENT DES OPPORTUNITÉS
POUR APPRENDRE DES NOUVELLES CHOSES.



DÉCOUVRE LES PREMIÈRES ÉTAPES À
SUIVRE DÈS TON ARRIVÉE EN ESPAGNE.




CHERCHE DES PERSONNES QUI VONT TE
GUIDER QUAND TU EN AURAS BESOIN DE
FAIRE DES PROCESSUS ADMINISTRATIFS.


SOIS COURAGEUSE ET CONTINUE À
POURSUIVRE TES OBJECTIFS.

DES FOIS LES PERSONNES ESPAGNOLES
ONT L'AIR D'ÊTRE EN COLÈRE QUAND ILS
TE PARLENT, MAIS SONT TRÈS SYMPAS
COMME PERSONNES.





JE TE RECOMMEND DE TROUVER
D'INFORMATION SUR L'EMPADRONAMIENTO,
RECHERCHE D'EMPLOI, ATTENTION
MÉDICALE, ETC.



VIENS ICI AVEC OPTIMISME, ON PEUT
TOUTES LE FAIRE!



FAIS UNE RDV AVEC UNE TRAVAILLEUSE
SOCIALE.

APPELLE 012 POUR L'ATTENTION AUX
CITOYENS.

APPELLE FEDERACIÓN DE MUJERES
PROGRESISTAS. ELLES ONT DES
PROFESSIONNALES QUI VONT TE FOURNIR
D'ORIENTATION DÈS TON ARRIVE..

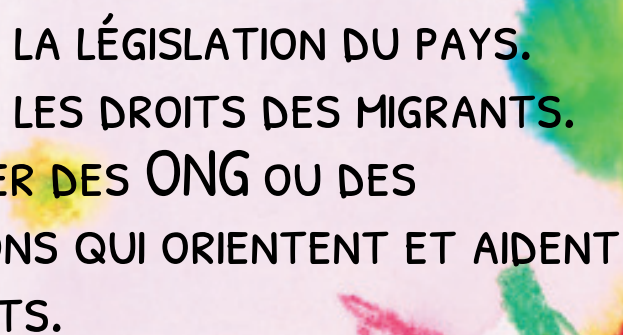


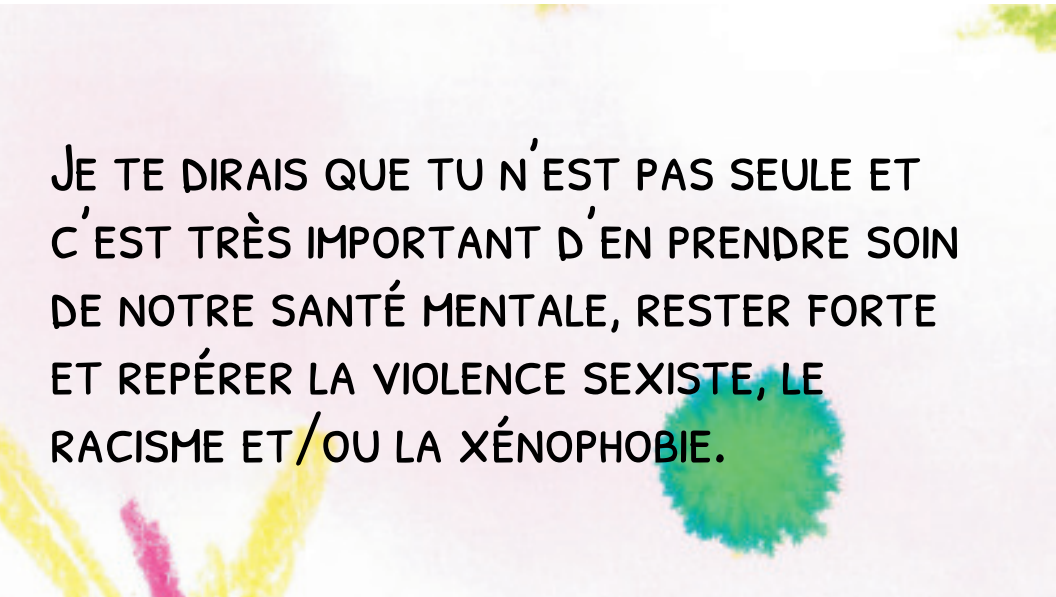
IL FAUT Y METTRE BEAUCOUP DE
VOLONTÉ.

SACHES ATTENDRE PATIEMMENT.

LA SITUATION S'AMÉLIORE TOUJOURS.

CONNAÎTRE LA LÉGISLATION DU PAYS.
CONNAÎTRE LES DROITS DES MIGRANTS.
RENCONTRER DES ONG OU DES
ASSOCIATIONS QUI ORIENTENT ET AIDENT
LES MIGRANTS.





JE TE DIRAIS QUE TU N'EST PAS SEULE ET
C'EST TRÈS IMPORTANT D'EN PRENDRE SOIN
DE NOTRE SANTÉ MENTALE, RESTER FORTE
ET REPÉRER LA VIOLENCE SEXISTE, LE
RACISME ET/OU LA XÉNOPHOBIE.



FAIS CONFIANCE EN TOI.

TU TROUVERAIS TOUJOURS TA PLACE
N'IMPORTE QUEL NOUVEAU ENDROIT.

Si tu connais une femme migrante qui
peut être bénéficiaée de ce livret,
**partage lui ce QR pour qu'elle puisse
l'avoir dans son téléphone!**