



# ÉMOTIONS

*Un langage universel ?*

## Avant propos

Ce projet a été réalisé au sein du Centre Provisoire d'Hébergement de Saint-Lô qui accueille des Bénéficiaires de la Protection Internationale.

Avec ce livre, nous souhaitons donner la parole à ce public dont le parcours a été particulièrement difficile.

Parler de ses émotions n'est pas une chose simple et fait appel au ressenti et à la spontanéité. Ainsi, nous avons proposé des rendez-vous collectifs mais aussi individuels pour aborder ce sujet.

Et si l'écrit devenait trop difficile, notamment à cause de la barrière de la langue, la photo prenait alors le relai et inversement.

Nous avons recueilli de nombreux témoignages similaires montrant que les émotions de chacun se rejoignent tant dans la manière de les exprimer que pour leurs raisons.

Certaines émotions comme la joie ou la surprise ont été plus faciles à confier tandis que la colère ou la tristesse, souvent connotées négativement ont eu tendance à être plus réprimandées et cachées, peu importe d'où l'on vient, peu importe sa culture.

Nous tenions à remercier chaleureusement les participants qui ont accepté de nous faire confiance et de se livrer que ça soit à l'écrit et/ou en photo.

Chloé GARCIA, Chargée du projet

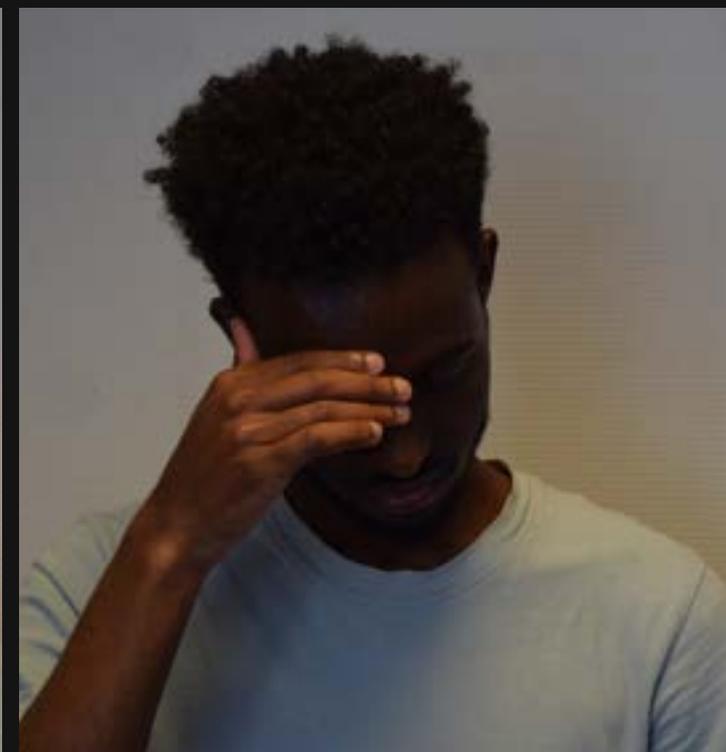
## Texte de Oumar, Soudan

*Les sentiments comprennent à la fois des émotions positives et négatives, et c'est un aspect naturel de la dynamique sociale de nos sociétés.*

*Il est important de reconnaître que les aspects culturels varient d'une société à une autre. Nous définissons la culture comme l'ensemble des coutumes, des habitudes, des croyances et des comportements partagés entre les individus et les groupes, transmis de génération en génération.*

*Pour mieux appréhender nos sentiments et nos émotions tels que la colère, la stupéfaction, la tristesse, la joie, la déception et la peur, ainsi que notre perception de la vie et du monde qui nous entoure, il est indispensable de tenir compte de cette dimension culturelle. Prenons l'exemple de l'araignée dans deux cultures différentes : en Amérique du Sud et au Japon. Les Sud-Américains peuvent éprouver de la peur et transpirer à la vue d'une araignée, tandis que les Japonais peuvent avoir une réaction tout à fait différente.*

*Dans les pays du Moyen-Orient, le chat est toujours associé au pessimisme. Un autre exemple concerne le mariage, perçu comme la plus grande victoire de la vie dans les sociétés sous-développées, alors qu'il peut être perçu différemment dans les cultures occidentales.*



LA JOIE

“Ça me donne  
beaucoup de JOIE de  
faire les cours de  
français car je vais  
pouvoir communiquer”

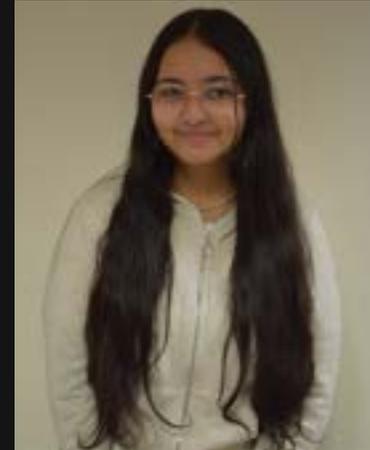
Nereida, Colombie





“Les beaux paysages me rendent  
toujours très HEUREUSE”

Gedun-Lhamo, Tibet



“Je suis toujours HEUREUX quand je la vois”

James, Nigéria

“LA JOIE quand j’ai eu mon fils”

Mona, Égypte

“Je suis toujours HEUREUX  
quand je joue au football”

Reza, Afghanistan

“La JOIE quand j’ai aimé  
pour la toute première fois”

Oumar, Soudan

“La JOIE quand j’ai obtenu la protection  
en France, c’était un jour inoubliable”

Aliou Telly, Guinée

“La JOIE quand je gagne à la loterie”

Yassin Ali, Soudan



“Je suis HEUREUX quand j’arrive à  
réussir quelque chose de nouveau”

Badour, Soudan





*“Travailler me rend HEUREUX”*

Sebghatullah, Afghanistan



*“Je suis HEUREUX quand je suis avec ma famille,  
ma chérie et mes amis”*

Abdelaziz, Soudan

“Je suis très *HEUREUX* quand je danse”

Shabir, Afghanistan





*“Je suis HEUREUX quand je discute avec ma mère”*

Mohammad Ali, Afghanistan

# LE DÉGÔUT

“J’ai du DÉGOÛT  
quand je trouve des  
aliments restés trop  
longtemps dans le  
frigo”

Abdulaziz, Afghanistan



“Je suis DÉGOÛTÉ quand quelqu’un crache par terre”

James, Nigéria



*“Je suis DÉGOÛTÉE quand quelqu’un sent mauvais”*

Lhakchung, Tibet

*“Voir des plaies infectées me DÉGOÛTE”*

Mohammed, Soudan

*“Trop de parfum me DÉGOÛTE”*

Atta Muhammad, Afghanistan

*“Rester avec de mauvaises personnes me DÉGOÛTE”*

Mawa, Côte d’Ivoire



“Le porc me DÉGOÛTE”

Nemat, Afghanistan

“Je suis DÉGOÛTÉE quand je vois des personnes qui soutiennent la Russie”

Olena, Ukraine

“Je suis DÉGOÛTÉE  
par l’infidélité”

Mariam, Mali

“Quand j’ai trouvé un cheveu dans ma nourriture au restaurant, j’étais DÉGOÛTÉ”

Kunga, Tibet

“Voir quelqu’un vomir me DÉGOÛTE”

Reza, Afghanistan

“Je suis DÉGOÛTÉ devant des endroits sales”

Abdelaziz, Soudan





“Manger du fromage me DÉGOÛTE”

Thethe, RDC

# LA PEUR



*“J’ai PEUR du bruit des bombes”*

Reza, Afghanistan



*“J’ai PEUR à chaque fois que je dors”*

Rohullah Amin, Afghanistan

*“J’ai PEUR des araignées”*

Olena, Ukraine

*“J’ai PEUR de la violence”*

James, Nigéria

*“J’ai PEUR de rester coincée dans un ascenseur”*

Nereida, Colombie

*“J’ai PEUR d’être appelé par l’armée car j’ai peur de la guerre”*

Kunga, Tibet



“J’ai PEUR de la hauteur”  
Tashi , Tibet



*“Mes cauchemars me font peur”*

Haroon, Afghanistan

“J’ai PEUR quand des chiens aboient”

Badour, Soudan





*“J’ai PEUR pour ma famille”*

Sebghatullah, Afghanistan

*“J’ai PEUR des inégalités  
envers les femmes”*

Mona, Égypte

*“J’ai PEUR de la mort”*

Mariam, Mali

*“J’ai PEUR des serpents”*

Abdelaziz, Soudan

*“J’ai PEUR de la voiture depuis  
que j’ai eu un accident”*

Yassin Ali , Soudan

*“J’ai PEUR de la mer”*

Mawa, Côte d’Ivoire





“J’ai PEUR de  
sortir seule le  
soir parce que je  
suis une femme  
et tout peut  
m’arriver”

Lhakchung, Tibet



# LA SURPRISE

“Je suis SURPRIS de voir de  
belles fleurs en France”

Tashi, Tibet

“J’ai été SURPRISE parce que j’ai  
vu beaucoup de personnes de  
différents pays en France”

Lhakchung, Tibet

“J’ai été SURPRIS lorsque  
la guerre a commencé et  
que j’ai dû quitter ma  
famille”

Sebghatullah, Afghanistan

“J’ai été SURPRISE quand je  
suis arrivée en France, je n’y  
croyais pas !”

Mawa, Côte d’Ivoire



“Je suis SURPRIS quand  
on m’offre un cadeau”

Abdulaziz, Afghanistan



“Les petites SURPRISES font la différence”

Gedun-Lhamo, Tibet



“La SURPRISE de revoir  
des gens que j’aime”

Badour, Soudan

“Je suis SURPRISE par  
l’inflation des prix”

Mona, Égypte

“Quand ma famille me  
faisait une SURPRISE  
pour mon anniversaire”

Mohammad Ali, Afghanistan

“La SURPRISE quand  
je suis devenu père”

Oumar, Soudan

“Accoucher dans l’avion  
a été une SURPRISE”

Mariam, Mali

“Je serai SURPRIS quand  
je reverrai ma femme”

Mohamed, Soudan



“J’ai été SURPRIS  
quand j’ai reçu mes  
papiers”

Nemat, Afghanistan





# LA TRISTESSE



*“Je suis TRISTE quand je perds  
quelque chose d’important pour moi”*

Mohamed, Soudan



“Je suis **TRISTE** car ma vie n’est pas très belle en ce moment”

Sebghatullah, Afghanistan

“Il y a beaucoup de choses qui me rendent **TRISTE**. Sur le bateau, il y a beaucoup de personnes qui ont perdu la vie”

Aliou Telly, Guinée

“Je suis **TRISTE** car je ne trouve pas de travail”

Rohullah Amin, Afghanistan

“Je suis **TRISTE** car il y a beaucoup de personnes dans la misère”

James, Nigéria

“J’ai beaucoup **PLEURÉ** parce que j’ai quitté mon pays et ma famille”

Kunga, Tibet

“La fatigue me rend **TRISTE**”

Mawa, Côte d’Ivoire



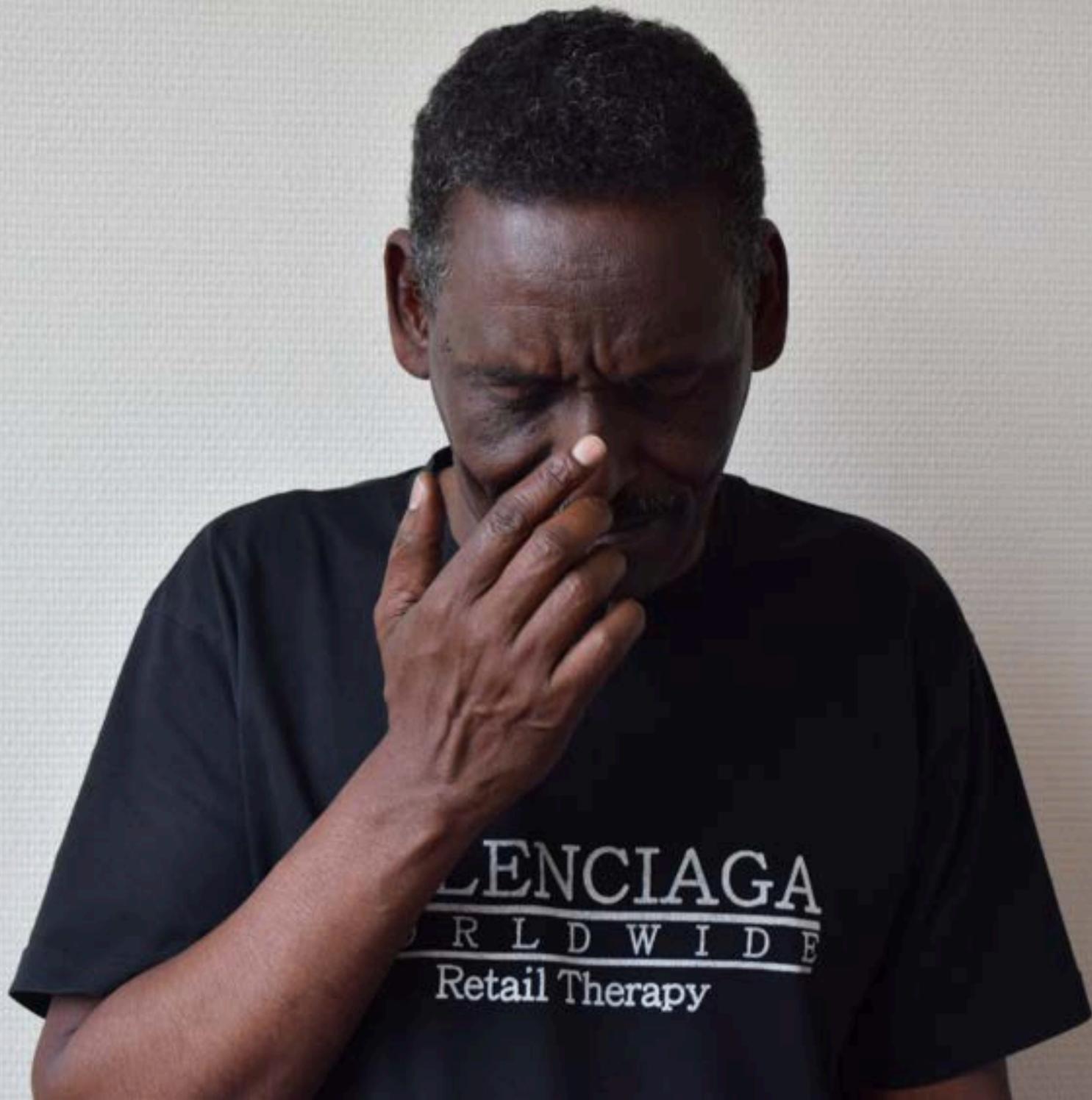
“J’ai été **TRISTE** quand mon petit frère est mort”

Oumar, Soudan



“Je suis *TRISTE* quand on me parle de mon passé”

Thethe, RDC



LENCIAGA  
WORLDWIDE  
Retail Therapy

“Ma famille et ma femme  
me manquent, ça me rend  
TRISTE”

Mohamed Said, Somalie

“Je suis TRISTE quand je me  
réveille à 3h du matin”

Nemat, Afghanistan

“Les femmes me rendent  
TRISTE”

Atta Muhammad, Afghanistan

“Quand nous avons rompu avec  
ma chérie”

Abdelaziz, Soudan

“Je suis TRISTE parce que  
la guerre continue et des  
ukrainiens continuent de  
mourir”

Alexandre, Ukraine

“Je suis TRISTE parce que  
j’ai perdu mon pays”

Mohammad Ali, Afghanistan





# LA COLÈRE

“J’étais EN COLÈRE  
quand des gens nous  
ont attaqués en Libye.  
Ils nous ont frappés et  
pris tout ce que nous  
avons. Je ne pouvais  
rien faire.”

Aliou Telly, Guinée





“ La COLÈRE rend les gens laids ”

Gedun-Lhamo, Tibet



“Je suis en COLÈRE contre  
la loi des Talibans”

Anonyme

“je suis très en COLÈRE quand je  
ne comprends pas le français”

Haroon, Afghanistan

“Je suis en COLÈRE quand  
il y a trop de pluie”

Tashi, Tibet

“ Je suis en COLÈRE quand  
mon père boit trop d'alcool”

Lhakchung, Tibet

“Quand la maison n'est pas  
propre, je suis en COLÈRE”

Nemat, Afghanistan



“Ma plus grande COLÈRE  
a été quand la révolution  
soudanaise a échoué”

Oumar, Soudan



*“Ce qui me met en COLÈRE, c’est qu’on ne peut pas faire confiance à tout le monde”*

*Atta Muhammad, Afghanistan*

*“Je suis en COLÈRE, quand on me ment”*

*Mohamed, Soudan*

*“Je suis en COLÈRE parce que je n’ai ni la liberté ni le droit de prier au Tibet”*

*Kunga, Tibet*

*“Je suis en COLÈRE d’avoir dû quitter ma famille”*

*Sebghatullah, Afghanistan*

*“Quand quelqu’un me coupe la parole, je suis en COLÈRE”*

*Abdulaziz, Afghanistan*

# Remerciements

Abdelaziz,  
Abdulaziz,  
Alexandre,  
Aliou Telly,  
Atta Muhammad,  
Badour,  
Esmatullah,  
Gedun-Lhamo,

Haroon,  
James,  
Kunga,  
Lhakchung  
Mariam,  
Mawa,  
Mingmar  
Mohamed

Mohammad Ali,  
Mohamed Said,  
Mona,  
Nemat,  
Nereida,  
Olena,  
Oumar,  
Reza,

Rohullah Amin,  
Sebghatullah,  
Serena,  
Shabir,  
Tashi,  
Thethe,  
Yassin Ali,  
Zilik

Merci également à Frédéric Langlois, psychologue,  
intervenant au Centre Provisoire d'Hébergement



