

# APP'MAG

*APP-Alpha, APP-FLE, APP-RN2, APP-RN3*

Édition n°5 - 01 juillet 2025

Notre  
dernier  
magazine  
avant les  
vacances  
d'été !



## Sommaire

---



**Confiance en soi et famille  
monoparentale**  
P. 04

---

**Interview d'une auxiliaire en  
stérilisation**  
P. 15

---

**Interview à l'office de tourisme de  
Thuin**  
P. 08

---

**Interview d'une formatrice de la Funoc**  
P. 16

---

**Interview d'une auxiliaire de  
l'enfance**  
P. 12

---

**Gaza : Fuir pour vivre**  
P. 17

---

## Édito

---



Vous tenez entre vos mains le cinquième et dernier magazine de notre projet SPINIC. Je vais donc ici mentionner toutes les personnes ayant participé à ce projet : les formatrices, Sylvia Decot, Franca Loi, Patricia Jadot, Eliane Urbain, Ingrid Vanolst, Charlotte Fauville et moi-même, Mélanie Lauwaers ; les coordinatrices, Isabelle Albasini, Elizabeth Cruquenaire et Karine Martin qui nous ont soutenues dans ce projet ; la représentante du LabSET, Lisa Marée, qui nous a accompagnées à chaque étape du projet et enfin, et surtout, tous les stagiaires des groupes APP-Alpha, APP-FLE, APP-RN2 et APP-RN3 sans qui ce

projet n'aurait pas pu exister. Ce dernier magazine rassemble des articles de stagiaires provenant de ces 4 groupes différents. Nous clôturons ainsi tous ensemble ce travail réalisé de janvier à juillet 2025.

Merci à tous pour votre participation à ce beau projet. Et merci à vous, lecteurs stagiaires et formateurs, de nous avoir accueillis chaque semaine dans vos classes et de nous avoir soutenus !

Bonne lecture ! Et bonnes vacances !

Mélanie Lauwaers, formatrice en APP

## CONFIANCE EN SOI, PARENTALITÉ ET CHARGE MENTALE : LES DÉFIS INVISIBLES DES MÈRES SEULES

Par Ludmylla Ferreira et Magda Alves Nasareth

---

Qu'est-ce que la confiance en soi ?

**La confiance en soi est la capacité de croire en soi, en ses aptitudes et en sa valeur.**

**Développer la confiance en soi est un processus continu qui implique la connaissance de soi, la pratique et le dépassement d'obstacles personnels. Grâce à elle, il est possible d'atteindre un meilleur équilibre émotionnel et une vie plus épanouissante.**



**Il existe des étapes que nous pouvons suivre pour développer sa confiance en soi :**

- Se connaître
- Se rendre compte de ses capacités
- Cultiver son bien-être
- Prendre des initiatives

**La confiance en soi consiste à avancer avec assurance malgré les doutes ou les obstacles et est une source de bien-être, favorable à un bon état psychologique. Avoir confiance en soi se reflète directement sur votre comportement, vos pensées, vos émotions liées à vous et au monde. Sans la confiance en soi, il est difficile de se sentir bien, de rester motivé, de se fixer des objectifs clairs et de les atteindre.**



## LA PYRAMIDE DES BESOINS DE MASLOW

La pyramide de Maslow nous donne des informations sur nos besoins. Chaque humain a une hiérarchie de besoins représentés par cette pyramide, elle est divisée en cinq niveaux : les besoins physiologiques, la sécurité, l'appartenance à un groupe, l'estime et l'accomplissement



## L'importance de la confiance en soi dans une famille monoparentale

### Quelques statistiques :

Les statistiques en Belgique indiquent qu'il y a un demi-million de ménages monoparentaux : 236.000 en Flandre, 135.000 en Wallonie et 65.000 à Bruxelles, pour un total de 497.000. Les femmes s'occupent de 65% des tâches domestiques et de 71% des tâches parentales, ce qui représente 28 heures par semaine, cela signifie le double des hommes. Une autre analyse ajoute que 8 femmes sur 10 souffrent de cette répartition inéquitable.

### Prendre conscience de la charge mentale dans les familles monoparentales :

Le terme charge mentale est utilisé pour décrire l'accumulation de responsabilités qui incombent à une personne. Dans le cas des femmes qui vivent seules, cette surcharge est liée au fait qu'elles doivent faire attention à tout, planifier et gérer les tâches ménagères en plus de travailler à l'extérieur de la maison. Elles ne peuvent compter que sur elles-mêmes pour tout gérer jusqu'à, parfois, atteindre l'épuisement.

### Quels sont les signes d'un manque de confiance en soi ?

Les facteurs qui causent le manque de confiance sont variés. Malheureusement, de nombreuses personnes ont du mal à prendre conscience de leur propre valeur et ont une image dévalorisante d'elles-mêmes. Si vous manquez de confiance en vous, c'est probablement parce qu'à un moment dans votre vie, vous avez vécu une situation stressante, humiliante, et cela peut provoquer différentes difficultés :

- Un sentiment d'infériorité ;
- Le sentiment de faute ;
- La timidité sociale ;

- L'obsession de bien faire ;
- La peur de s'affirmer.

Ces signes d'un manque de confiance en soi peuvent avoir des racines invisibles qui proviennent d'expériences douloureuses du passé.

### Comment réduire le poids des responsabilités mentales?

Le dialogue est la première clé indispensable qui permet de se rendre compte de l'état de mal-être qu'on subit mais qu'on n'accepte pas de voir car c'est une faiblesse aux yeux de la société. La deuxième solution est de trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle en réduisant sa charge mentale. Pour cela, il faut accepter de déléguer l'organisation du foyer en faisant, par exemple, participer les enfants. Il faut aussi adapter son rythme plus ou moins lentement ou rapidement en fonction de son énergie du moment et adopter une vision qui nous ressemble.

Quelques exemples de questions à se poser dans des moments de surcharge :

- Qu'est-ce que je ne tolère plus ?
- Est-ce que j'ose dire ce que je ressens sans peur du jugement ?
- En quoi ma façon de communiquer pourrait-elle être plus claire, plus ouverte ou plus efficace ?

### Habitudes pour stimuler la confiance en soi :

Prendre des habitudes pour stimuler sa confiance en soi demande du temps et des efforts. 26% des jeunes mamans déclarent que le manque de confiance en soi est une difficulté maternelle qu'elles ont rencontrée.

La confiance n'est pas quelque chose avec lequel on naît, c'est quelque chose que l'on construit à chaque pas. C'est toujours un apprentissage.

### Première solution : arrêter de se comparer

La comparaison est un comportement qui consiste à mettre un aspect de votre vie en parallèle avec celui d'une autre personne et à comparer les deux situations, en recherchant les points sur lesquels l'un se démarque par rapport à l'autre. Le danger de ce comportement est qu'il s'accompagne généralement d'insécurité et d'une faible estime de soi. Malheureusement, nous vivons dans une société où nous nous comparons beaucoup les uns aux autres. Dans le cas de la maternité, il y a une fausse idée qui prétend qu'il faut être "la maman forte des temps modernes". Cependant, avec la fatigue et la sensibilité perçues par les jeunes



mamans, cette envie d'être parfaite peut les épuiser encore davantage. Il faut donc arrêter de se comparer et être juste une maman aimante, pas une maman parfaite !

### Deuxième solution : avoir des pensées positives

Vos pensées vont vous aider à vous sentir bien avec vous-même. En effet, toutes nos pensées sont importantes pour renforcer notre confiance en soi. Si vous vous laissez influencer par des pensées négatives, de peur de l'échec par exemple, vous douterez de vous et vous sentirez moins votre valeur. Il est extrêmement précieux de se faire confiance. Cette attitude nous fait suivre un chemin réel et vrai. La réussite est en grande partie liée à la confiance que vous avez de vous-même.

Notre confiance en soi s'exprime dans notre attitude, dans la démonstration de nos valeurs personnelles et dans la manière positive de mener notre vie. Lorsque nous pensons positivement, nous attirons des choses positives.

Nos pensées quotidiennes ont un impact sur notre bien-être général.

En étant gentille avec vous-même, vous pouvez jouer un rôle dans chaque facette de votre vie, autant dans votre maternité qu'en tant que femme.

Voici des phrases à se repérer tous les jours:

- "Je fais de mon mieux"
- "Je gère correctement"
- "Je suis capable".



**Bonjour, je m'appelle Ana, je suis péruvienne et étudiante à la Funoc. J'aimerais vous poser quelques questions sur votre travail et découvrir comment fonctionne le tourisme à Thuin.**

**Quel est votre rôle à l'office du tourisme?**

Je suis employée administrative et j'assure aussi l'accueil.

**Combien de langues parlez-vous?**

Une langue car je ne suis pas la responsable principale à l'accueil mais les collègues de l'accueil de l'office du tourisme parlent le néerlandais, le français, l'anglais et parfois l'allemand.

**Pourquoi avez-vous choisi de travailler dans le tourisme?**

Par hasard, j'habite à Thuin et quand j'ai terminé mes études secondaires, j'ai fait une petite formation en tourisme qui m'a ouvert la voie. Après, j'ai repris un baccalauréat en tourisme de 3 ans. J'ai choisi le tourisme parce

que, quand j'ai fait ma formation, je suis venue en stage à l'office du tourisme et j'aimais le contact avec les gens, ça me correspondait bien. Je travaille ici depuis maintenant 20 ans.

**Quels sont les avantages et les inconvénients de travailler dans le tourisme?**

L'avantage, c'est que ce n'est pas routinier, le travail change tous les jours. J'ai commencé en tant qu'agent d'accueil pour le musée de la batellerie, il y a 20 ans. Aujourd'hui, je suis employée administrative mais je fais toujours de l'accueil. L'inconvénient, c'est que les horaires ne sont pas toujours stables.





**Quels sont les lieux à visiter que vous pouvez recommander à Thuin?**

À Thuin, le plus connu, ce sont les jardins suspendus mais il y a plein d'autres lieux, comme l'écomusée de la batellerie, le musée de l'imprimerie, le musée du tram, l'Abbaye d'Aulne, la distillerie de Biercée. On a une belle offre touristique mais il y a aussi une offre par rapport aux balades : nous avons beaucoup de randonnées dans la région.



**Combien de guides avez-vous ?**

Il y a 2 guides dans l'équipe et on travaille aussi avec des guides externes (il y en a une quinzaine) qui parlent français, néerlandais, allemand et anglais.

**Quelles nationalités visitent le plus Thuin?**

Les Wallons sont notre premier public mais le public néerlandophone augmente d'année en année. Pour ce qui est du public étranger, c'est

surtout des Français, des Néerlandais et des Allemands. Ce sont les pays limitrophes qui viennent le plus. Par contre, il y a des gens qui viennent de plus loin aussi : des États-Unis ou du Canada par exemple.

**Quel âge ont les touristes en général?**

Tous les âges. On peut accueillir aussi bien des familles avec enfants que des couples de seniors qui voyagent avec leur camping-car.



**Qu'est-ce que vous pensez du tourisme à Thuin ?**

Le tourisme a beaucoup évolué ces 20 dernières années. Il y a eu la création du musée de la batellerie, la rénovation du musée du tram, la distillerie de Biercée qui s'est agrandie. C'est une belle évolution du tourisme, il y a encore beaucoup à faire mais le patrimoine, ce n'est pas toujours évident.

**Quels sont les autres secteurs qui travaillent avec l'office du tourisme ?**

Nous travaillons avec nos partenaires touristiques : les attractions dont nous avons parlé, l'horeca et les producteurs locaux (nous vendons leurs produits à l'office du tourisme).

**Quels types de tourisme sont les plus pratiqués (aventure,**

**gastronomique, culturel...)** ?

A Thuin, c'est plutôt du tourisme culturel, notre patrimoine principal est le patrimoine matériel comme les vestiges de l'Abbaye d'Aulne, le Beffroi, le musée du tram... mais on a aussi de plus en plus de tourisme vert : les randonnées, les promenades.

**Avant de finir, j'aimerais connaître votre opinion : selon vous, comment le tourisme de Thuin pourrait être amélioré (le transport, la sécurité, l'infrastructure...)** ?

On n'a pas de problème de sécurité à Thuin mais nous avons des problèmes de mobilité. Thuin est facilement accessible en train. Par contre, il est plus difficile d'aller dans les différentes attractions et dans les villages autour de Thuin car il n'y a pas de bus.

Interview avec Laetitia, employée administrative à l'office du tourisme de Thuin

---



Scanne ce QR code pour écouter la version  
audio de l'interview d'Ana  
avec Laetitia, employée adminsitrative  
à l'office du tourisme de Thuin



# Interview d'une auxiliaire de l'enfance

Retrouve cette interview en version audio  
en scannant le QR code ci-dessous !

---

Aujourd'hui, nous faisons l'interview de Bénédicte, auxiliaire de l'enfance à la crèche de la Funoc de Charleroi "Les Djônes de la Digue".

Aimez-vous votre travail et pourquoi ?  
J'adore mon travail, j'ai toujours aimé le contact avec les enfants. J'ai eu la chance de faire un stage en crèche quand j'ai fait mes études d'institutrice maternelle et j'ai préféré les plus petits par rapport aux plus grands.

---



Combien d'heures travaillez-vous sur la semaine ?

Je travaille 36 heures.

Que préparez-vous le matin à cuisiner à la crèche ?

Logiquement, les repas doivent normalement venir de l'extérieur. On n'a pas encore d'organismes qui peuvent nous les préparer. Pour le moment, ce sont les parents qui préparent et qui nous amènent les



Interview de Bénédicte, auxiliaire de l'enfance à la crèche de la Funoc de Charleroi "Les Djônes de la Digue"

---

repas dans un sac isotherme qui doit arriver froid à 7 degrés. Pas plus.

Combien gagniez-vous quand vous avez commencé ?

Avant, il y a 25 ans, je gagnais le salaire minimum : 686 euros et j'étais à mi-temps.

Quels sont les avantages de votre métier ?

J'aime travailler avec les enfants, c'est



un métier enrichissant, on apprend beaucoup et on crée un lien avec les enfants.

Quelles sont les tâches de l'auxiliaire de l'enfance ?

S'occuper des enfants, les changer, leur donner à manger, jouer avec eux et assurer leur sécurité.

Quelles qualités doit avoir l'auxiliaire de l'enfance ?

Il faut être patient, attentif, doux, organisé et aimer les enfants.

Avec combien d'enfants travaillez-vous ?

Je travaille avec environ 5 à 8 enfants, selon les jours.

Votre lieu de travail est une organisation privée ou publique ?

Ici, c'est une ASBL : la Funoc. Pour le moment, la crèche n'est que pour les enfants des stagiaires. Donc, c'est privé.





Quelle est la chose la plus difficile dans la gestion des enfants ?

Ne pas arriver à les calmer ou alors voir parfois l'état de certains enfants : leur peur, leurs pleurs, c'est le plus dur. Mais, c'est vrai que ne pas arriver à savoir satisfaire l'enfant, c'est difficile pour moi. Voir certains enfants se jeter par terre de colère, par exemple ou quand ils ont mal.

Que faites-vous au niveau de la sécurité?

Lorsqu'il y a un accident, on téléphone d'abord à la maman parce que la maman est soit ici sur le site de Charleroi ou alors à Gilly ou parfois à Monceau. Mais, si c'est grave, on appelle l'ambulance et il y a une personne qui attend la maman.

Maintenant, quand un enfant se blesse et que ce n'est pas grave, il y a toujours des secouristes parmi le personnel de la crèche. On a tous suivi la formation de base. Et il y en a une qui a suivi la formation complète de secourisme. Dans ce cas-ci, c'est moi. On peut donc toujours faire les premiers soins.

Nadia Boudouda

## Interview d'Adnette, étudiante à l'IPETPPS de Farciennes pour devenir auxiliaire en stérilisation de matériel médico-chirurgical

---

Je m'appelle Micheline et j'ai fait l'interview d'Adnette qui est étudiante à l'IPETPPS de Farciennes pour devenir auxiliaire en stérilisation de matériel médico-chirurgical.

### 1. Quels sont les cours que vous étudiez ?

Nous avons 4 cours : connaissance de la fonction, principes d'hygiène hospitalière, principes de désinfection et principes de stérilisation.

### 2. Quels sont les horaires de cours ?

Ce sont des cours qui se donnent sur une journée, une fois par semaine.

### 3. Est-ce qu'il faut étudier beaucoup pour réussir ?

Oui, il faut étudier pour réussir.

### 4. Est-ce que les tests sont difficiles ?

Non, ils ne sont pas très difficiles si tu étudies.



Scanne ce QR code pour écouter l'audio de cette interview

### 5. Est-ce qu'il y a des stages pratiques ?

Oui, il y a un stage pratique et c'est d'ailleurs surtout une formation pratique.

### 6. Cherchez-vous vous-mêmes vos stages ?

On cherche les stages ensemble, les stagiaires et les formateurs

### 7. Combien d'heures de stages avez-vous ?

Nous avons 1 semaine de stage.

### 8. Selon vous, quels sont les avantages et les inconvénients du métier ?

Les avantages sont que le métier n'est pas dur et qu'il est pratique. Les inconvénients sont qu'il faut faire attention quand tu es en train de stériliser. Car, parfois, si tu te trompes dans la stérilisation du matériel, tu dois recommencer totalement la stérilisation.

### 9. Quelles qualités doit avoir un agent de stérilisation ?

Savoir manipuler une machine, savoir comment on utilise le matériel et les désinfectants et savoir comment on scanne pour l'enregistrement dans la machine.

### 10. Quel est le diplôme que vous allez obtenir après vos études ?

Le certificat d'auxiliaire en stérilisation de matériel médico-chirurgical.

Merci beaucoup Adnette.

Micheline Ndayishimiye



## Interview de Céline, formatrice en Alpha1 à la Funoc de Charleroi

---

Bonjour, je suis Olena, stagiaire ukrainienne en APP-FLE et je vais faire l'interview de Céline, formatrice en Alpha1 à la Funoc de Charleroi.

### Quelles études avez-vous suivies ?

J'ai fait des études d'institutrice maternelle à la Haute École Charleroi Europe.

### Avez-vous facilement trouvé du travail après vos études ?

Oui, assez facilement mais je n'ai pas eu tout de suite un temps plein.

### Depuis combien de temps travaillez-vous ?

Je travaille depuis septembre 2000.



### En quoi consiste votre métier actuel ?

Actuellement, je suis formatrice en alphabétisation pour un public adulte en insertion socioprofessionnelle.

J'ai le groupe des débutants : les Alpha 1.

### Quel est votre horaire de travail ?

J'ai un contrat de 38 heures par semaine. Mais je suis en présentiel 21 heures par semaine durant lesquelles je donne cours. Le reste du temps, il s'agit d'un environnement pédagogique : c'est, par exemple, le temps que je consacre pour préparer mes cours et compléter les dossiers des stagiaires.

### Quels sont les avantages de votre métier ?

Je trouve que c'est un horaire appréciable en heures et en congés. Et que le travail est valorisant.

### Quelle sont les difficultés ?

Je n'éprouve pas particulièrement de difficultés dans mon métier.

### Que feriez-vous comme autre métier si vous pouviez changer ?

Je serais paysagiste et réaliserais moi-même des créations de jardins.

Je vous remercie pour vos réponses.

Olena Mosentseva





# Entre guerre et paix :Après Gaza...

Ou l'interview d'un couple de réfugiés



**-Souhaitez-vous rester anonyme ou peut-on dire vos prénoms ?**

Oui, nous souhaitons rester anonymes.

**-D'où venez-vous ?**

De Palestine.

**-Pour quelles raisons avez- vous quitté votre pays ?**

On a quitté la Palestine à cause de la guerre.

On vivait à Gaza avec ma famille. C'était trop dangereux, il y avait des bombardements tous les jours. On ne se sentait plus en sécurité. On a dû tout laisser derrière nous : notre maison, nos souvenirs, nos amis. On a fui pour rester en vie.

**-Par quels moyen êtes-vous venus en Belgique ?**

Ils ont pris l'avion .

**-Comment cela s'est passé en Belgique au début ?**

Quand nous sommes arrivés en Belgique, on ne connaissait rien. On ne parlait pas la langue et on ne comprenait pas la culture. C'était compliqué. Mais petit à petit, on a commencé à s'adapter. On a appris la langue et on a découvert une nouvelle vie ici.

**-Avez- vous fait une procédure de régularisation?**

On a pris un avocat prodéo pour faire les démarches, le nécessaire.

**-Avez-vous vécu dans 1 centre fermé ou ouvert ?**

On est resté dans un centre ouvert pendant 2 mois.

**-Maintenant où vivez-vous ?**

On habite dans une maison sociale.

Au début, c'était très difficile car on nous envoyait des mails chaque semaine pour qu'on quitte la maison.

**- Comment la vie se passe pour vous ?**

- Aujourd'hui, on continue à se battre pour construire mon avenir. On veut réussir et vivre en paix.

**- Qui est-ce qui difficile ?**

- Ce qui est difficile, c'est de s'adapter à une vie très différente.

**- Avez-vous quelqu'un qui vous suit : une assistante sociale, par exemple ?**

- Oui, car nous devons suivre toutes nos procédures.

**- Et maintenant, quels sont vos projets ?**

- Je suis ingénieure civile et lui, ingénieur informatique depuis 15 ans.

**Je vous remercie de m'avoir consacré du temps...**

## Nos partenaires

---



Cofinancé par  
l'Union européenne



SCÉNARIOS PÉDAGOGIQUES  
INTÉGRATEURS POUR UN NUMÉRIQUE  
INCLUSIF

---

Magazine réalisé à la Funoc de Charleroi dans le cadre du projet SPINIC en partenariat avec le LabSET de l'ULG de janvier à juillet 2025 par des stagiaires des groupes APP-RN2, APP-FLE et APP-Alpha : Micheline Ndayishimiye, Ana Carolina Chulle Murayari, Nadia Boudouda, Olena Mosentseva, Ludmylla Ferreira, Magda Alves Nasareth et Tesnim Ben Ali.

