

## Ici, j'ai le droit d'exister - Asal à propos de son expérience avec les personnes clés de SAMEN

**Asal a trouvé un nouveau sentiment de liberté et de soutien depuis qu'elle vit aux Pays-Bas. Son histoire est celle des défis et des succès de l'adaptation à un nouveau pays, surtout en tant que jeune personne LHBTIQA+, et de l'aide apportée par Mahsa, une personne clé du projet SAMEN.**



### L'histoire d'Asal

Asal avait 18 ans lorsqu'elle a fui l'Iran pour les Pays-Bas l'année dernière parce qu'elle ne pouvait pas être elle-même et qu'elle n'était plus en sécurité dans son pays d'origine. Aux Pays-Bas, elle est en sécurité : "Cela fait du bien d'être libre parce que je peux être avec ma petite amie quand je veux", dit Asal. "Je n'ai pas à me cacher de qui que ce soit. Ici, j'ai le droit d'exister.

Asal s'en sort très bien ici, mais cela n'allait pas de soi. Ses expériences en Iran et dans les centres de détention où elle a vécu temporairement ont eu un impact sur cette femme iranienne. Elle avait besoin d'aide pour surmonter ses traumatismes et renforcer sa santé mentale afin de s'intégrer aux Pays-Bas.

### Individu clé Mahsa

Elle a trouvé ce soutien auprès de Mahsa, qui participe au projet SAMEN en tant que personne clé. Les personnes clés, ou médiateurs culturels, constituent un lien entre les nouveaux

arrivants et les différents services néerlandais. Elles garantissent aux personnes qui en ont besoin une aide efficace et adaptée à leur culture.

Les deux femmes se sont rencontrées pour la première fois dans le cadre du projet SAMEN. Asal s'est immédiatement sentie en sécurité avec Mahsa, notamment en raison de son attention et de son empathie : "Son attitude et la façon dont elle écoute chaque mot que vous dites m'ont donné un sentiment de sécurité", explique-t-elle. Grâce à cette confiance, Asal a osé aborder des sujets personnels avec Mahsa, comme les problèmes qu'elle rencontre en tant que personne LGBTQIA+ avec son entourage.

Les nouveaux arrivants sont confrontés à de grandes difficultés dans un nouveau pays. Asal explique ses premières expériences avec le système éducatif néerlandais : "Au début, je me sentais comme une étrangère. J'étais seule et la plupart des élèves étaient plus jeunes que moi", se souvient-elle. "Arriver dans un nouveau pays sans connaître la langue est vraiment très difficile. Vous pensez constamment que les gens parlent de vous."

Le soutien de Mahsa a été très important pour Asal, notamment pour faire face aux jugements des autres. "Mahsa m'a appris à ne pas avoir peur de l'opinion des personnes qui n'ont pas d'influence réelle sur votre vie", explique Asal. "S'ils sont gentils, vous pouvez rester en contact, sinon, vous passez à autre chose."

Le soutien de Mahsa ne se limite pas à des conseils émotionnels. Elle a également aidé Asal pour des questions pratiques telles que des projets scolaires. "Il y a trois jours, elle m'a aidée pour mon projet scolaire. Nous avons travaillé dessus pendant environ trois heures", raconte Asal. L'aide de Mahsa a également consisté à naviguer dans la complexité d'un nouveau système éducatif et à gérer les différences culturelles à l'école.

## **Regarder vers l'avenir**

Asal est déterminée à se construire un bel avenir aux Pays-Bas. Ses objectifs sont d'améliorer son néerlandais, d'aller à l'université et de commencer une vie commune avec sa petite amie.

Asal envisage d'aller à l'université. "Peut-être dans le domaine des droits de la femme et du féminisme. Je n'ai pas encore décidé", dit-elle. Son expérience l'a incitée à soutenir d'autres personnes confrontées à des problèmes similaires. "Je veux m'améliorer, aider les gens comme moi et faire la différence", dit-elle. "J'aimerais les libérer de leurs difficultés.

Asal encourage les autres à être forts et à demander de l'aide en cas de besoin. "Ici, aux Pays-Bas, vous avez la liberté d'être vous-même. De nombreuses personnes sont prêtes à vous aider, alors cherchez et demandez de l'aide. Communiquez et aidez-vous à créer un meilleur avenir", conseille-t-elle.

*Vous avez vécu des expériences de violence sexuelle et sexiste dont vous souhaitez discuter ? Vous trouverez [ici](#) de plus amples informations sur les heures de consultation des médiateurs culturels et des professionnels de la santé de Médecins du Monde.*