

SÉRIE
EN BD



12
ÉPISODES

DES
HISTOIRES
QUI FONT
BOUGER
LES LIGNES

NYEBE ATANGANA Sandrine

Mon corps n'est pas ton droit d'abord



Une histoire de consentement,
de dignité et de liberté

NOS
CORPS
NOS CHOIX
NOS VIES



Se connaître
S'écouter
Se respecter
Se faire entendre
Se reconstruire
Avancer
Pour soi
Pour toutes



DES FEMMES
DEBOUT
POUR UN MONDE
PLUS JUSTE



PLUS
DE RESPECT
PLUS D'ÉCOUTE
PLUS D'ÉGALITÉ



Ma vie
Mes choix
Ma liberté



CONFIANCE

ÉDUCATION

SORORITÉ

INDÉPENDANCE

AVENIR

Toujours
plus moi



NYEBE ATANGANA Sandrine

NAS

DES PETITES HISTOIRES
POUR DE GRANDS CHANGEMENTS

PARCE QUE
NOTRE VOIX COMPTE



Mon corps n'est pas ton droit

Une histoire de consentement, de dignité et de liberté

Épisode 1

LES FISSURES

Parfois, la violence commence bien avant le premier coup. Elle commence par des mensonges.

1. UN COUPLE QUI S'ÉLOIGNE

Il fut un temps où Mireille croyait que leur couple pouvait traverser toutes les tempêtes. Mais peu à peu, quelque chose avait changé...



Ils partageaient encore le même toit, mais n'étaient plus vraiment sur la même longueur d'onde.

2. DES SECRETS DANS LE TÉLÉPHONE

Les messages arrivaient sans cesse. Et Jonas prenait soin de cacher son téléphone.



Pourquoi caches-tu ton téléphone ?

Je ne cache rien.

3. PLUS D'UNE FEMME

Puis il y eut une femme. Puis une autre. Et encore une autre.



Chaque message était une pièce de plus dans un puzzle qu'elle n'aurait jamais voulu voir.

Discussions

- Aïssatou ❤️ 20:12
Tu me manques 😭
- Belle Chris 18:45
Hier c'était bien 😊
- Nana 💕 Hier
On se voit quand ?
- Profil masqué Hier
Message vocal (0:23)
- Kadia Mer.
Toujours aussi doux ❤️
- Autre +2 ...

4. COMBIEN ENCORE ?

Combien, Jonas ?

Pourquoi veux-tu toujours remuer le passé ?



Pour lui, ce n'était que des histoires sans importance. Pour elle, c'étaient des blessures bien réelles.

5. UN PASSÉ QUI ENTRE DANS LE PRÉSENT

Parce que ton passé entre dans notre présent chaque fois que tu rentres dans cette maison.



Les infidélités de Jonas n'étaient pas seulement des trahisons. Elles faisaient naître des doutes, des peurs et des questions sur sa santé... et sur leur avenir.

6. DES FISSURES QUI S'AGRANDISSENT

La confiance ne s'était pas brisée en un jour. Elle s'était fissurée, mensonge après mensonge.

Et Mireille commençait déjà à comprendre que l'amour ne suffit pas toujours à réparer ce qui est brisé.



UNE HISTOIRE INSPIRÉE DE RÉALITÉS VÉCUES
POUR SENSIBILISER ET FAIRE RÉFLÉCHIR.

La suite... →

Mon corps n'est pas ton droit

Une histoire de consentement, de dignité et de liberté

Épisode 2

LE DOUTE DEVIENT
UNE QUESTION DE SANTÉ

Se protéger,
c'est se respecter.
Le silence peut coûter
cher, mais l'information
donne du pouvoir.

1. DES SIGNES QUI INQUIÈTENT



2. SE REGARDER EN FACE



3. S'INFORMER POUR MIEUX SE PROTÉGER



4. EN PARLER À UNE AMIE



5. DES CRAINTES LÉGITIMES



6. UNE DÉCISION QUI CHANGE TOUT



S'INFORMER AUJOURD'HUI, C'EST SE DONNER UN AVENIR PLUS SÛR.
TA SANTÉ COMPTE. TOUJOURS.

La suite →

Mon corps n'est pas ton droit

Une histoire de consentement, de dignité et de liberté

Épisode 3

« FAIS UN BILAN »

Parler de sa santé n'est pas accuser. C'est se protéger et se respecter, ensemble.

1. UNE DISCUSSION NÉCESSAIRE

Ce soir-là, Mireille décide d'avoir une conversation franche avec Jonas.

Jonas, j'ai besoin que tu fasses un bilan de santé et un dépistage des infections sexuellement transmissibles.

2. UNE RÉACTION DÉFENSIVE

Pardon ?

Tu as eu plusieurs relations en dehors de notre couple. Je ne connais ni ces personnes ni leur état de santé. Je veux que nous connaissions tous les deux notre statut pour notre sécurité.

Donc maintenant je suis sale ?

Jonas se sent attaqué, alors que Mireille exprime une inquiétude légitime pour leur santé à tous les deux.

3. CLARIFIER SES INTENTIONS

Je n'ai pas dit que tu es sale. Je dis que nous devons connaître notre statut. C'est une démarche responsable, pas une accusation.

Je n'ai aucun test à faire !

Mireille essaie d'expliquer, mais Jonas refuse d'entendre son point de vue.

4. UNE SOLUTION RESPONSABLE

Alors, nous utiliserons une protection.

Avec ma propre femme ? Tu exagères !

PRÉSERVATIFS
PROTECTION
RESPECT
CHOIX

Pour Mireille, la protection est une évidence. Pour Jonas, c'est une remise en cause de sa « virilité ».

5. DES CROYANCES QUI BLESSENT

Tu me prends pour qui ? Je suis ton mari ! On n'utilise pas de préservatif dans notre mariage !

Justement. Parce que je suis ta femme, je tiens à ma santé. Être mariés ne signifie pas fermer les yeux sur les risques.

Jonas s'appuie sur des croyances pour refuser toute précaution, mais Mireille reste ferme et posée.

6. UN REFUS CATÉGORIQUE

Je ne ferai pas de test et je n'utiliserai pas de préservatif. C'est ma décision. Le sujet est clos.

Je ne peux pas accepter cela. Ma santé n'est pas négociable.

Jonas met fin à la discussion, sans chercher de compromis.

7. UNE VÉRITÉ ESSENTIELLE

MON CORPS
MA SANTÉ
MES CHOIX
MON DROIT

Mon corps reste mon corps, même dans le mariage. Je veux être aimée, pas mise en danger. Je mérite un partenariat fondé sur le respect et la transparence.

Parler de dépistage ou demander une protection n'est pas un manque d'amour, c'est un acte de responsabilité.

Le consentement commence par le respect de la santé et des choix de chacun.

Mon corps n'est pas ton droit

Une histoire de consentement, de dignité et de liberté

Épisode 3

« FAIS UN BILAN »

Parler de sa santé n'est pas accuser. C'est se protéger et se respecter, ensemble.

1. UNE DISCUSSION NÉCESSAIRE

Ce soir-là, Mireille décide d'avoir une conversation franche avec Jonas.

Jonas, j'ai besoin que tu fasses un bilan de santé et un dépistage des infections sexuellement transmissibles.

2. UNE RÉACTION DÉFENSIVE

Pardon ?

Tu as eu plusieurs relations en dehors de notre couple. Je ne connais ni ces personnes ni leur état de santé. Je veux que nous connaissions tous les deux notre statut pour notre sécurité.

Donc maintenant je suis sale ?

Jonas se sent attaqué, alors que Mireille exprime une inquiétude légitime pour leur santé à tous les deux.

3. CLARIFIER SES INTENTIONS

Je n'ai pas dit que tu es sale. Je dis que nous devons connaître notre statut. C'est une démarche responsable, pas une accusation.

Je n'ai aucun test à faire !

Mireille essaie d'expliquer, mais Jonas refuse d'entendre son point de vue.

4. UNE SOLUTION RESPONSABLE

Alors, nous utiliserons une protection.

Avec ma propre femme ? Tu exagères !

PRÉSERVATIFS
PROTECTION
RESPECT
CHOIX

Pour Mireille, la protection est une évidence. Pour Jonas, c'est une remise en cause de sa « virilité ».

5. DES CROYANCES QUI BLESSENT

Tu me prends pour qui ? Je suis ton mari ! On n'utilise pas de préservatif dans notre mariage !

Justement. Parce que je suis ta femme, je tiens à ma santé. Être mariés ne signifie pas fermer les yeux sur les risques.

Jonas s'appuie sur des croyances pour refuser toute précaution, mais Mireille reste ferme et posée.

6. UN REFUS CATÉGORIQUE

Je ne ferai pas de test et je n'utiliserai pas de préservatif. C'est ma décision. Le sujet est clos.

Je ne peux pas accepter cela. Ma santé n'est pas négociable.

Jonas met fin à la discussion, sans chercher de compromis.

7. UNE VÉRITÉ ESSENTIELLE

MON CORPS
MA SANTÉ
MES CHOIX
MON DROIT

Mon corps reste mon corps, même dans le mariage. Je veux être aimée, pas mise en danger. Je mérite un partenariat fondé sur le respect et la transparence.

Parler de dépistage ou demander une protection n'est pas un manque d'amour, c'est un acte de responsabilité.

Le consentement commence par le respect de la santé et des choix de chacun.

Mon corps n'est pas ton droit

Une histoire de consentement, de dignité et de liberté

Épisode 5

« TU ES MA FEMME »

Le mariage ne donne pas le droit d'imposer un rapport. Le consentement doit toujours être libre.

1. UNE NUIT COMME LES AUTRES ?

Ce soir-là, Mireille se prépare à dormir. Elle espère une soirée calme.



2. SON INTENTION EST CLAIRE

Jonas entre dans la chambre. Son attitude ne laisse aucun doute sur ce qu'il attend.



3. UN REFUS FERME ET CLAIR

Jonas, non. Pas sans protection. Pas avant ton bilan de santé.

Tu vas continuer cette comédie combien de temps ?



Mireille exprime clairement son refus. Elle pose une limite pour protéger sa santé.

4. LA PRESSION

Tu es ma femme ! Tu me refuses encore ?

NON !



Jonas insiste, ignore son refus et tente de se rapprocher malgré elle. Mireille se recule et maintient sa position.

5. UN NON QUI RESTE UN NON

Je ne suis pas consentante. Je ne veux pas.



Son non est clair. Un non aujourd'hui, c'est toujours un non.

6. DE LA COLÈRE À L'HUMILIATION

Tu oses me refuser dans ma propre maison ? Tu te prends pour qui ? Franchement, tu me rends fou avec tes histoires de maladie !



Face au refus, Jonas passe de la pression aux insultes, cherchant à la faire culpabiliser.

7. UNE VÉRITÉ ESSENTIELLE

Une maison ne transforme pas un non en oui. Le mariage ne supprime pas mon droit de décider de ce qui arrive à mon corps.

Le mariage n'efface jamais le consentement.



Mireille sait qu'elle a le droit de dire non, même dans le mariage.

8. SE RAPPELER L'ESSENTIEL

MON CORPS, MES CHOIX, TOUJOURS.



Aimer, c'est respecter. Le désir ne se négocie pas par la force, la pression ou la manipulation.



LE CONSENTEMENT N'A PAS D'EXCEPTION.
MÊME DANS LE MARIAGE, TON CORPS T'APPARTIENT.

Mon corps n'est pas ton droit

Une histoire de consentement, de dignité et de liberté

Épisode 6

LA PUNITION

Dire non
n'est pas une faute.
La violence verbale,
le rejet et la mise à la porte
sont des formes de violence.

1. UNE DÉCISION BRUTALE



2. UNE INJUSTICE RÉVOLTANTE



3. DES PAROLES QUI BLESSENT



4. LE POIDS DU REJET



5. UNE DERNIÈRE TENTATIVE



6. DEHORS... MAIS DEBOUT



7. UNE RÉALITÉ À RETENIR



QUITTER UNE SITUATION VIOLENTE,
C'EST AUSSI SE CHOISIR.

La suite →

Mon corps n'est pas ton droit

Une histoire de consentement, de dignité et de liberté

Épisode 7

UNE NUIT POUR COMPRENDRE

Parfois, il faut traverser la douleur pour retrouver sa voix. Ce n'est pas une faiblesse de souffrir, c'est humain. L'important est de se relever.

1. SEULE AVEC SES PENSÉES



Comment en sommes-nous arrivés là ?

Cette nuit-là, Mireille est seule dans une autre pièce. La douleur, la colère et la tristesse se mêlent.

2. LA DOULEUR EST RÉELLE



J'ai tout donné pour ce couple... Et voilà comment je me retrouve...

Elle pleure, non pas parce qu'elle est faible, mais parce qu'elle a longtemps porté un poids qu'elle n'aurait pas dû porter seule.

3. LES SOUVENIRS DÉFILENT



Ses mensonges...

Ses infidélités...

Son refus de se faire dépister...

Ses problèmes de santé...

Ses pressions pour des rapports non protégés...

Ses insultes et l'humiliation...

Tous ces moments reviennent un à un, comme un film qu'elle aurait préféré oublier.

4. UN CHANGEMENT DE REGARD



Attends... Pourquoi suis-je en train de me demander ce que moi j'ai fait de mal ?

Pour la première fois, Mireille commence à voir les choses autrement.

5. SE RAPPELER LA VÉRITÉ



J'ai simplement voulu protéger ma santé. J'ai dit non. J'ai demandé du respect. Ce n'est pas une faute.

Elle se rappelle qu'elle a posé des limites légitimes. Son refus n'était ni une provocation, ni un manque d'amour. C'était un acte de responsabilité.

6. RETROUVER SA FORCE



Je n'ai pas à avoir honte d'avoir dit non. Je mérite une vie sans peur, sans menace, sans humiliation. Je mérite mieux.

Ses larmes laissent peu à peu place à une nouvelle énergie : celle de la dignité.

7. UNE NOUVELLE DÉCISION



Demain sera un autre jour.
Je vais me relever.
Je vais prendre soin de moi.
Je vais faire les choix qui me protègent.
Je ne suis pas seule,
et ma vie ne s'arrête pas ici.

Prendre du recul,
c'est aussi se protéger.
Se donner le temps de comprendre,
c'est déjà se reconstruire.



Cette nuit-là, Mireille ne trouve pas toutes les réponses, mais elle fait une promesse à elle-même : ne plus jamais se trahir.

Une femme qui se respecte se reconstruit toujours.

TOUJOURS PLUS FORTE

MA SANTÉ
MA DIGNITÉ
MON AVENIR
MES CHOIX

SE RELEVER N'EST PAS OUBLIER,
C'EST CHOISIR UNE VIE MEILLEURE.

La suite →

Mon corps n'est pas ton droit

Une histoire de consentement, de dignité et de liberté

Épisode 8

PARTIR

Parfois, partir n'est pas abandonner son foyer. C'est refuser de s'abandonner soi-même.

1. PRÉPARER SON DÉPART

Le lendemain matin, Mireille prépare ses affaires. Elle le fait avec calme et détermination.



2. UNE RÉACTION MÉPRISANTE

Donc maintenant tu fais ton cinéma ?

Non, Jonas. Je pars.



3. POUR UNE « PETITE DISPUTE » ?

Tu exagères ! Tout ça pour une petite dispute ? Toutes les femmes passent par là. Tu vas vraiment tout gâcher ?

Ce n'est pas une petite dispute.



4. LA LISTE DES BLESSURES

Tu m'as trompée à répétition. Tu as refusé de faire un bilan de santé. Tu as voulu que le mariage t'autorise à disposer de mon corps. Et quand j'ai dit non, tu m'as humiliée et chassée de ta chambre.

Mireille énonce les faits, sans colère, mais avec clarté.



5. AUCUN REGRET

Tu dramatises. Tu prends tout trop au sérieux.

Je ne dramatiser plus. Je me respecte.

Jonas ne reconnaît toujours pas ses torts. Il minimise, comme toujours.



6. UN CHOIX ASSUMÉ

Je t'ai pardonné beaucoup de choses. Mais je ne vais pas me demander pardon à moi-même d'être restée.

Mireille prend sa valise. Elle est prête à tourner la page.



7. FRANCHIR LA PORTE

Fais comme tu veux !

Je fais. Et cette fois, c'est pour moi.

Elle franchit la porte, non pas en fuite, mais en conquête de sa dignité.



8. UN NOUVEAU CHAPITRE

Parfois, partir c'est choisir la vie. Choisir sa santé. Choisir sa paix. Choisir soi.

Mireille ne sait pas encore tout ce que l'avenir lui réserve, mais elle sait une chose : elle ne retournera plus jamais dans un endroit qui met sa santé et sa dignité en danger.



PARTIR N'EST PAS ÉCHOUER.
C'EST SE DONNER UNE NOUVELLE CHANCE D'EXISTER.

La suite →

Mon corps n'est pas ton droit

Une histoire de consentement, de dignité et de liberté

Épisode 9

LE RENVERSEMENT

Parfois, ceux qui font le mal se présentent comme des victimes. Mais la vérité finit toujours par trouver sa place.

1. UNE NOUVELLE VERSION DE L'HISTOIRE



Elle m'a abandonné sans raison ! Après tout ce que j'ai fait pour elle ! Aujourd'hui, les femmes ne respectent plus leurs maris.

Ah bon ? C'est pourtant toi qui...

Chez Nous
On discute
On avance

Jonas raconte partout une histoire où il se présente comme la victime, en oubliant ses infidélités, son refus de dépistage et la façon dont il a chassé Mireille.

2. UN DISCOURS BIEN RODÉ



Elle refusait même d'avoir des rapports avec moi ! Elle se prenait pour qui ?

Quel manque de respect !

À sa famille, Jonas omet les faits essentiels et se présente comme un mari blessé.

3. LES RUMEURS CIRCULENT



Tu as entendu ? Mireille a quitté son mari sans raison. Elle se croyait mieux que lui.

Vraiment ? Elle avait l'air si calme pourtant !

Les rumeurs se répandent rapidement, nourries par sa version des faits.

4. MIREILLE APPREND CE QU'ON DIT



Tu as vu ce que ton mari raconte ? 😞 10:12

Il dit que tu l'as abandonné... 😞 10:15

Les gens sont de son côté. 10:20

Tu devrais te justifier... 10:21

Mireille découvre, par des messages et des proches, la façon dont Jonas parle d'elle.

5. LE SOUTIEN D'UNE AMIE



C'est injuste ! Il réécrit l'histoire et te fait passer pour la mauvaise personne.

Tu devrais répondre, dire la vérité à tout le monde !

J'ai envie de me défendre, mais est-ce que ça en vaut vraiment la peine ?

Solange écoute, soutient et encourage Mireille à ne pas laisser les mensonges la détruire.

6. UNE RÉPONSE APAISÉE



Il a le droit de raconter son histoire. Les gens ont le droit de le croire. Mais moi, je connais la mienne.

Mireille choisit la paix. Elle sait que la vérité ne se prouve pas toujours dans le bruit mais dans la cohérence de sa vie.

7. SE LIBÉRER DU REGARD DES AUTRES



Je ne peux pas contrôler ce que les autres pensent. Je peux seulement contrôler ce que je fais, ce que je deviens et la paix que je choisis.

Ma paix d'abord

Une femme digne n'a pas à se justifier en permanence.

Mireille se recentre sur elle-même et sur ses objectifs. Elle refuse de laisser les rumeurs dicter sa valeur.

8. AVANCER MALGRÉ TOUT



DES FEMMES DEBOUT
DES COMMUNAUTÉS PLUS SÛRES
PLUS JUSTES
PLUS HUMAINES

On peut salir ton nom, déformer tes paroles, et retourner la vérité. Mais on ne peut pas te voler ta dignité, si tu refuses de l'abandonner.

Mireille continue son chemin, plus forte, plus sereine et plus déterminée.

LA VÉRITÉ N'A PAS TOUJOURS BESOIN DE TÉMOINS.
TA DIGNITÉ, ELLE, A TOUJOURS DE LA VALEUR.

La suite →

Mon corps n'est pas ton droit

Une histoire de consentement, de dignité et de liberté

Épisode 10

UN NOUVEAU DÉPART

Se relever,
c'est aussi inspirer
d'autres femmes.
Parce que chaque voix
compte.

1. UN MATIN DIFFÉRENT



Aujourd'hui, je me sens différente. Plus légère. J'ai survécu, j'ai compris, et maintenant je construis. Je suis fière de la femme que je deviens.

Mireille prend un moment pour elle. Elle écrit, elle respire, elle se recentre.

2. UNE DISCUSSION IMPORTANTE



Tu sais, ton histoire m'a vraiment touchée. Ça m'aide à oser parler de ce que j'ai vécu aussi.

On est plus fortes quand on se soutient. Nos voix peuvent changer les choses.

Mireille se confie à son amie Solange. Elles réalisent que parler brise l'isolement.

3. JONAS FACE À SES ACTES



J'ai fait du mal. J'ai manqué de respect. Je dois changer, pour de vrai.

Jonas suit une thérapie et un programme de responsabilisation. Il comprend que son comportement était une forme de violence.

4. UNE PRISE DE PAROLE



Le consentement n'est pas une option. C'est un droit. Aucune femme ne devrait avoir à se justifier, à se taire ou à se sentir coupable. Nous méritons toutes d'être respectées.

Mireille partage son histoire lors d'un événement de sensibilisation. Son témoignage touche et inspire.

5. DES ÉCHOS POSITIFS



Ton courage m'encourage !

Tu m'as aidée à me sentir moins seule.

On a toutes droit au respect !

Des femmes viennent la remercier. Mireille réalise que son vécu peut aider d'autres personnes.

6. SE RECONSTRUIRE



Je me reconstruis à mon rythme. Je suis plus qu'une victime : je suis une femme debout, libre et digne.

Mireille fixe de nouveaux objectifs : terminer ses études, aider d'autres femmes et vivre une vie qui lui ressemble.

7. UN AVENIR QUI S'OUVRE



Ce n'est pas la fin d'une histoire triste, c'est le début d'une vie pleine de sens. Je choisis ma paix. Je choisis mes rêves. Je choisis moi.

Plus forte
Plus libre
Toujours moi

Mireille avance, confiante. Elle sait que des défis existeront encore, mais elle a désormais les outils pour les affronter.

8. UN MESSAGE POUR TOUTES



Ton corps t'appartient.
Tes choix sont légitimes.
Ta voix est puissante.
Tu as le droit de dire non.
Tu as le droit de partir.
Tu as le droit de te reconstruire.
Tu as le droit d'être toi.
Et tu n'es jamais seule.

Mireille avance, avec confiance. Son histoire continue... et elle est belle.

DES HISTOIRES COMME CELLE DE MIREILLE EXISTENT VRAIMENT.
PARLER, ÉCOUTER, SOUTENIR : C'EST DÉJÀ CHANGER LE MONDE.

La suite →

Mon corps n'est pas ton droit

Une histoire de consentement, de dignité et de liberté

Épisode 11

SE RECONSTRUIRE
POUR DE BON

Avancer, ce n'est pas oublier.
C'est choisir chaque jour
ce qui nous fait du bien.
Et cela, c'est une force.

1. LE SOUTIEN CONTINUE



2. DES AMITIÉS SOLIDES



3. UN NOUVEAU REGARD SUR ELLE



4. REPRENDRE SES PROJETS



5. PRENDRE SOIN D'ELLE



6. UNE RELATION SAINES ?



7. UN MESSAGE AUX AUTRES FEMMES



8. UN AVENIR PLEIN D'ESPOIR



CHAQUE FIN EST LE DÉBUT D'UN NOUVEAU CHAPITRE.
TA VIE T'APPARTIENT, ET ELLE PEUT ÊTRE EXTRAORDINAIRE.

La suite →

Mon corps n'est pas ton droit

Une histoire de consentement, de dignité et de liberté

Épisode 12

MA VIE, MA FORCE

Se reconstruire n'est pas une fin, c'est un nouveau début. Et cette fois, je choisis pour moi.

1. UN NOUVEAU MATIN



Aujourd'hui, je regarde le chemin parcouru. J'ai douté, j'ai souffert, mais je me suis relevée. Et je suis fière de la femme que je suis devenue.

Mireille commence cette nouvelle étape avec gratitude. Elle a repris le contrôle de sa vie.

2. UNE FEMME EN ACTION



Je poursuis mes rêves. Je me forme, je construis ma carrière, je m'entoure de personnes qui me élèvent. Je crée la vie que je mérite.

Mireille investit en elle : ses études, son bien-être, son avenir. Elle avance, à son rythme.

3. TRANSMETTRE ET INSPIRER



Ton corps t'appartient. Tu as le droit de dire oui, de dire non, de changer d'avis. Tu as le droit d'être respectée. Ta voix compte.

Mireille s'engage aujourd'hui auprès d'autres femmes. Elle partage son histoire pour briser le silence et faire évoluer les mentalités.

4. DES RELATIONS SAINES



Tu es une source d'inspiration, Mireille !

Merci d'être là. Des amitiés vraies font toute la différence.

On est fières de toi !

Mireille s'entoure de personnes bienveillantes, qui la respectent et l'encouragent.

5. UNE PAIX INTÉRIEURE



Je ne suis plus définie par ce que j'ai vécu, mais par ce que je choisis aujourd'hui. Je suis en paix avec mon histoire. Elle fait partie de moi, mais elle ne me limite plus.

Mireille accueille son histoire avec douceur. Elle se pardonne et se célèbre.

6. UN REGARD VERS L'AVENIR



Mireille regarde l'avenir avec confiance. Elle sait qu'elle peut surmonter les obstacles, car elle a découvert sa force : elle-même.

7. UN MESSAGE POUR TOI



Ton corps t'appartient.
Ta voix compte.
Tes choix sont légitimes.
Tu as le droit d'être respectée.
Tu as le droit de partir.
Tu as le droit de te reconstruire.
Tu as le droit d'être toi.

N'oublie jamais :
Tu es assez. Tu es forte. Tu es libre.

Merci d'avoir suivi mon histoire.

À toutes celles qui se reconnaissent, qui doutent, qui se relèvent : cette histoire est aussi la vôtre. Continuons à parler, à écouter, à soutenir. Parce qu'ensemble, on change le monde.

DES FEMMES PLUS LIBRES
UN MONDE PLUS JUSTE
DES HISTOIRES QUI CHANGENT
ET ÇA COMMENCE AVEC TOI

MON CORPS N'EST PAS TON DROIT.
MAIS IL EST LE DÉBUT DE MA LIBERTÉ.

FIN