



LE LIVRE DES BÂTISSEUSES

Manuel fondateur de Maison Tête Haute

Pour la femme qui choisit de vivre, bâtir et transmettre tête haute.

« Je ne suis plus disponible pour ce qui me fait disparaître. »

Vestine Bigirimana Furniss • Édition fondatrice 2026



Le Livre des Bâtisseuses

Manuel fondateur de Maison Tête Haute

Pour la femme qui a trop longtemps tout porté seule et qui choisit maintenant de vivre, bâtir et transmettre tête haute.

Fondé par Vestine Bigirimana Furniss | Édition fondatrice 2026

PRÉFACE

Ce livre est une porte, pas une promesse vide

Ce livre a été écrit pour la femme qui porte beaucoup, mais qui refuse de laisser la survie décider de toute sa vie. Il ne te demande ni de tout raconter ni de devenir parfaite avant d'être accueillie. Il te donne une première porte : nommer ce qui est vrai et choisir un geste qui protège ta vie.

Tu y trouveras une carte des Cinq Maisons pour reconnaître ta saison; le Premier Mur et la Carte Brique pour sortir du brouillard; des pages de décision sur la sécurité, l'argent, les enfants, les relations et la mission; des études de cas; ainsi qu'une présentation claire des quatre portes de Maison Tête Haute : Réveil, Debout, Marche et Tête Haute.

Lis-le dans l'ordre si tu as besoin d'une route. Ouvre-le à la page qui ressemble à ta vie si tu as besoin d'air. Écris dans les espaces. Garde-le dans ton téléphone. Et quand tu seras prête, utilise le Scan en ligne et l'invitation à la Première Table : personne ne doit franchir son premier mur seule.

Important. Si toi ou un enfant êtes en danger immédiat, ferme ce livre et contacte les urgences, un refuge ou un service de crise de ton lieu de vie. La sécurité passe avant ce parcours.

Si je ne suis plus dans la pièce

Ma sœur, si tu lis cette lettre, imagine que je ne peux pas monter sur une scène pour expliquer Maison Tête Haute. Que tu ne peux pas m'appeler. Que personne ne peut te raconter ce que j'avais dans le cœur quand cette vision'est née. Alors laisse-moi te le dire moi-même.

Maison Tête Haute n'est pas née parce que j'avais une belle idée. Elle est née parce que j'ai appris trop tôt à tenir. Ma mère est morte à trente-neuf ans. J'avais quinze ans. Ma petite sœur en'avait douze. Nous avons appris la solitude avant d'avoir les mots pour l'expliquer.

Pendant longtemps, j'ai cru que me débrouiller seule était une force. Puis j'ai compris : être seule ne veut pas dire tout faire seule. Quand on porte toujours seule, cela prend du temps, cela fatigue le cœur, et cela finit par rendre la vie trop petite.

À trente-neuf ans moi aussi, j'ai été arrêtée par une expérience qui m'a forcée à me regarder autrement. J'ai compris qu'il est facile de disparaître de sa propre vie. J'ai choisi de revenir. Cette Maison existe pour qu'une autre femme n'ait pas à tomber seule avant de se réveiller.

« La survie peut expliquer une saison. Elle ne doit jamais devenir ton identité. »

Ce que je veux laisser à la prochaine génération

Je n'écris pas ce livre pour donner à mes enfants une mère parfaite. Je l'écris pour leur laisser une preuve : une femme peut traverser la perte, la peur, la honte ou la fatigue sans se perdre pour toujours. Elle peut revenir à elle-même. Elle peut demander du soutien. Elle peut bâtir autrement.

Je ne veux pas que mes enfants héritent seulement de ma fatigue, de mes peurs ou de la croyance qu'une femme doit se vider pour être aimée. Je veux qu'ils voient une mère qui apprend à dire vrai, à protéger sa maison, à demander de l'aide avec dignité et à bâtir quelque chose qui lui survivra.

C'est aussi la raison de Maison Tête Haute : faire de la douleur un langage, du chaos une route et de l'isolement une maison. Pas pour fabriquer des femmes qui sauvent tout le monde, mais pour qu'elles puissent devenir des présences sûres, libres et utiles dans leur foyer et leur communauté.

Ce livre ne transforme pas une douleur en spectacle. Il transforme une vérité en direction. Il porte la mémoire de celles qui se sont battues avant nous, sans demander à leurs filles de répéter leur souffrance.

« Une femme restaurée construit une maison plus forte et laisse un héritage. »

Notre promesse

Maison Tête Haute est une maison chrétienne de restauration humaine, spirituelle et économique. Elle accompagne surtout les femmes immigrantes, particulièrement les mères africaines et francophones au Canada, à sortir du brouillard, reprendre leur vie et bâtir avec dignité.

Nous croyons	Donc nous faisons
La foi produit une action	Nous prions, puis nous regardons les chiffres, les documents, les rendez-vous et la prochaine décision.
La dignité est non négociable	Aucune femme n'est humiliée pour son accent, son divorce, son revenu, son histoire ou son retard.
La sécurité vient avant le récit	Nous n'exigeons jamais une confession complète pour proposer un relais juste.
L'argent est un outil	Nous apprenons à protéger la maison, non à idolâtrer ou diaboliser l'argent.
La transmission est libre	Une femme peut devenir passage pour une autre sans recrutement, dette ou commission.

Maison Tête Haute n'est ni une thérapie, ni un cabinet juridique ou d'immigration, ni une promesse de mariage, d'emploi, de visa ou de guérison. Lorsque le besoin dépasse nos compétences, nous orientons.

La maison mère, pas un programme de plus

Si ce livre était le seul document qui restait, retiens ceci : Maison Tête Haute est la maison mère. Elle ne se réduit ni à ce livre, ni à une cohorte, ni à Vestine. Elle est un écosystème chrétien de reconstruction qui aide une femme à reprendre sa vie avec dignité, puis à devenir une force de stabilité pour son foyer et sa communauté.

Élément	Son rôle dans la Maison
Le Livre des Bâtisseuses	Le texte-source : il garde la vision, la méthode, les limites et la parole de Vestine.
La Première Table	La porte humaine : accueil, lecture de la saison, relais et prochaine action.
Les quatre niveaux	Le chemin de neuf mois : RÉVEIL™, DEBOUT™, MARCHÉ™ et TÊTE HAUTE™.
La communauté et les Sœurs Sentinelles	Le lien durable : personne ne se relève puis ne reste seule.
Les branches futures	Des applications de la mission : foi, famille, finances, avenir et connexions justes. Elles ne changent jamais le cœur de la Maison.

La Maison ne vend pas une identité. Elle donne une route : accueillir, restaurer, former et envoyer.

Foi Famille Finances Future

Les Cinq Maisons servent à comprendre la saison d'une participante. Les quatre piliers ci-dessous servent à garder Maison Tête Haute entière : aucun pilier ne peut être développé au détriment des autres.

Pilier	Ce que la Maison protège et construit
Foi	Une relation avec Dieu qui produit vérité, paix, discernement et action - jamais contrôle ou passivité.
Famille	Des enfants protégés, des relations respectueuses, des limites saines et un foyer qui tient.
Finances	Revenu, budget, compétences, décisions et systèmes simples qui rendent la dignité praticable.
Future	Vision, formation, mission, communauté, relations justes et héritage générationnel.

La Maison'accueille surtout les femmes immigrantes et les mères de la diaspora qui ont trop longtemps survécu seules. Elle peut accueillir d'autres personnes seulement lorsque cela ne dilue pas cette priorité et que la sécurité de chacune reste possible.

Neuf mois pour donner naissance à une nouvelle manière de vivre

Nous ne demandons pas à une femme de tout réparer en une nuit. Elle se réveille, se remet debout, apprend à marcher, puis bâtit une vie capable de durer. Neuf mois représentent une gestation : la vie se conçoit, se nourrit, se protège, grandit et finit par se mettre au monde.

Niveau	Durée	Ce qui se construit	Accès
RÉVEIL™	3 jours	Je vois ma réalité et je choisis de ne plus disparaître.	Gratuit
DEBOUT™	30 jours	Je sors du brouillard, je me protège et je tiens un premier plan.	Contribution volontaire
MARCHE™	60 jours	Je stabilise revenu, maison, enfants, documents, limites et réseau.	Tarif accessible annoncé avant inscription
TÊTE HAUTE™	6 mois	Je bâtis une direction, un foyer stable, une prospérité honnête et une transmission juste.	Investissement planifié

La porte ne s'achète pas. Personne ne paie pour demander de l'aide. La contribution correspond à la saison et à la capacité de la femme; elle n'achète jamais une faveur, une guérison, un statut spirituel ou une place supérieure.

Le Premier Mur

Une femme n'arrive pas toujours avec "un problème". Elle arrive avec une gorge serrée, une lettre fermée, un téléphone qu'elle n'ose plus regarder, une facture, une relation, un enfant inquiet ou un rêve enterré. Nous ne commençons pas par : "Raconte-nous tout." Nous demandons : "Quel est le premier mur que tu ne peux plus traverser seule?"

Le Premier Mur transforme un chaos immense en une porte praticable. On ne commence pas par sauver toute une vie. On commence par ce qui doit être protégé maintenant.

OUTIL DE LA BÂTISSEUSE

Mon premier mur

Le premier mur que je ne veux plus traverser seule est :

Ce qu'il menace dans ma vie ou celle de mes enfants :

La personne ou le service sûr que je peux contacter :

La première action que je fais avant cette date :

Les cinq maisons

Une maison n'est pas une étiquette. C'est une saison. Tu n'as pas besoin de sauter à la maison cinq. Tu as besoin de voir quelle maison réclame une brique maintenant.

Maison	La réalité et le prochain mouvement
1 La maison qui s'écroule	Le danger, l'urgence, l'absence de sécurité ou l'épuisement prennent toute la pièce. Je protège la vie avant de réfléchir au reste.
2 La maison qui survit	Je tiens debout de justesse : factures, papiers, appels, solitude et urgences se succèdent. Je choisis un Premier Mur.
3 La maison qui se stabilise	J'ai quelques repères. Je commence à regarder mes chiffres, mes documents, mes limites et mon calendrier sans fuir.
4 La maison qui se restaure	Je retrouve de la paix, de la voix et de l'espace. Je peux développer une compétence, une direction et des liens sains.
5 La maison qui restaure les autres	Ma maison tient assez pour que je transmette un don ou une présence, sans devenir sauveuse ni m'abandonner.

OUTIL DE LA BÂTISSEUSE

Mon'adresse aujourd'hui

La maison qui ressemble le plus à ma réalité :

La prochaine maison possible, pas la maison parfaite :

La preuve qui me fait choisir cette réponse :

Jour 1 Je m'arrête

Aujourd'hui, tu ne résous pas ta vie. Tu fais une pause assez longue pour entendre ce que ton corps, ton cœur et tes responsabilités essaient de te dire.

OUTIL DE LA BÂTISSEUSE

Je m'arrête

Ce qui m'épuise le plus en ce moment :

Ce que je fais semblant de ne pas voir :

Une action de sécurité ou de soin que je fais aujourd'hui :

Jour 2 Je vois

Voir n'est pas se condamner. Voir, c'est remettre les choses dans le bon ordre : urgence, soutien, prochaine action.

OUTIL DE LA BÂTISSEUSE

Je vois

Ce qui relève d'une urgence :

Ce qui demande un rendez-vous ou une information fiable :

La plus petite action réelle que je peux faire maintenant :

Jour 3 Je choisis

OUTIL DE LA BÂTISSEUSE

Je choisis

Je ne veux plus continuer ainsi parce que :

La brique que je pose maintenant :

Je suis prête à entrer dans DEBOUT™ ou à demander une orientation :

Les soixante douze premières heures

Quand le cerveau est sous pression, il ne pense pas à l'année prochaine. Il pense à demain matin. Le Plan 72 heures ne promet pas de régler une vie en trois jours. Il crée un point d'appui : sécurité, priorité, relais, date.

Moment	Je fais	Preuve à garder
0 à 2 heures	Je vérifie la sécurité et mon moyen sûr de communiquer.	Un lieu, un numéro ou un service si le danger est immédiat.
2 à 24 heures	Je sépare ce qui brûle de ce qui peut attendre.	Une priorité numéro 1 et une action réaliste.
24 à 72 heures	Je contacte un relais et je confirme la suite.	Un nom, un contact, une date et un plan de repli.

Une Sœur Sentinelle peut rester à côté de toi pendant un premier geste. Elle ne remplace jamais les urgences, un refuge, une intervenante, une avocate, une professionnelle de santé ou un service d'immigration.

Trente jours pour sortir du brouillard

DEBOUT™ ne te demande pas de devenir une autre femme. Il t'aide à arrêter de disparaître dans ta propre vie, une priorité à la fois.

Semaine	Mouvement	Preuve
1	Mettre la vérité sur la table	Un document ouvert, un chiffre vérifié, une échéance écrite ou un relais informé.
2	Protéger l'énergie	Un repas, un sommeil, un déplacement, une aide avec les enfants ou un rendez-vous rendu possible.
3	Reprendre une limite	Un non, une demande ralentie, une information protégée ou une conversation préparée.
4	Choisir une direction	Un test de formation, d'emploi, de compétence ou de projet.

« À trente jours, je ne cherche pas une vie parfaite. Je cherche une vie plus regardable. »

Quand le ventre est vide, l'amour s'enfuit

Cette phrase n'accuse personne. Elle rappelle une vérité : l'insécurité matérielle met les relations, le corps, la foi et la maison sous pression. La stabilité financière n'est pas du luxe. C'est une protection.

Ce qui entre ce mois ci	Ce qui protège la maison	Ce qui peut attendre ou être renégocié
Salaire, allocations, soutien, autre Total approximatif : _____	Logement, nourriture, téléphone, transport, enfants, santé	Dettes, abonnement, demande familiale, dépense ou conversation à revoir

Avant une aide extérieure ou une dépense importante, je protège d'abord : logement, nourriture, transport, santé, enfants et échéances réelles. Je n'envoie pas de l'argent que je n'ai pas pour acheter l'amour, la paix ou une image de moi.

OUTIL DE LA BÂTISSEUSE

Ma première vérité financière

Le chiffre ou la lettre que je dois regarder cette semaine :

Le relais ou l'information qui peut m'aider à comprendre :

La limite financière que je pratique pendant sept jours :

Une relation saine ne me demande pas de disparaître

L'amour d'une personne, son intérêt ou sa présence aujourd'hui ne sont pas une raison de lui donner toutes les clés : tes comptes, tes papiers, ta voiture, tes décisions, ta paix ou l'avenir de tes enfants. La paix sans vérité finit souvent par coûter trop cher.

Cercle vert	Cercle jaune	Cercle rouge
Respecte mes limites. Ses paroles et ses actes sont cohérents.	Je me sens confuse, pressée ou vidée. Je ralentis et je cherche conseil.	Menaces, humiliation, isolement, contrôle financier, pression sexuelle, fraude ou peur. Je protège ma sécurité et je cherche un relais.

OUTIL DE LA BÂTISSEUSE

Ma limite de Bâtitresse

La limite qui protège ma maison :

La phrase simple que je peux dire :

L'action que je prends si elle n'est pas respectée :

Les connexions justes viennent après la stabilité

Maison Tête Haute reconnaît que les relations, le mariage et la communauté font partie de la vie. Mais une femme qui se relève n'a pas besoin d'être précipitée vers une relation pour prouver sa valeur ou remplir une urgence. Elle a besoin de retrouver sa voix, ses limites, sa sécurité et sa direction.

La Connexion Tête Haute est donc une branche de préparation relationnelle et, pour certaines personnes sélectionnées, de mise en relation intentionnelle. Elle vient après une base de stabilité et de discernement; elle ne promet jamais un mariage, une compatibilité ou un partenaire.

Avant une connexion sérieuse	La Maison vérifie
Stabilité	La personne peut protéger ses finances, ses enfants, son logement et sa sécurité de base.
Vérité	Elle sait dire ce qu'elle cherche, ce qu'elle refuse et ce qu'elle ne veut plus répéter.
Discernement	Elle peut ralentir, observer les actes et demander conseil sans abandonner sa voix.
Respect	Aucune pression, faux profil, secret dangereux, exploitation financière ou accès précipité aux enfants.

Personne n'est automatiquement admise ni "matchée". La Maison protège son image, les participantes et la qualité des liens en sélectionnant avec prudence.

Soixante jours pour que la vie tienne

MARCHE™ commence quand le premier incendie n'occupe plus toute la pièce. Ici, tu organises ce qui doit tenir au quotidien : travail, revenu, maison, enfants, documents, énergie, limites et réseau.

Domaine	Le seul geste que je choisis
Revenu et travail	Une compétence, un CV, une candidature, une rencontre d'information ou un budget de base.
Maison et enfants	Une routine, une conversation, une aide concrète ou une décision de protection.
Documents et directions	Une liste, un rendez-vous, une question précise et un relais compétent.
Relations et réseau	Deux personnes ou ressources que je peux appeler sans honte.

À quatre vingt dix jours de parcours, je peux dire : “Je ne contrôle pas tout, mais je sais ce que je fais ensuite et je ne le porte plus seule.”

De mon histoire à une compétence

Ta douleur n'est pas un diplôme et tu n'as pas à la monétiser. Mais ce que tu comprends peut devenir une direction si tu y ajoutes une compétence, des limites et de la formation. La mission ne commence pas par une scène. Elle commence par un problème que tu comprends, une personne que tu veux servir et une action testable.

Ce qui me touche	La personne que je veux servir	La compétence à développer

OUTIL DE LA BÂTISSEUSE

Mon test de trente jours

Le test réaliste que je fais :

La personne qualifiée que je consulte ou la formation que j'explore :

La preuve que je garde :

Six mois pour bâtir durablement

TÊTE HAUTE™ n'est pas une récompense réservée aux femmes parfaites. C'est la saison où une femme a assez de clarté pour bâtir sur le long terme : foyer, revenu, santé, foi, projet, relations et héritage.

Mois	Question de construction
1	Quelle vie suis-je en train de choisir, au lieu de seulement réagir?
2	Quelle habitude protège mon argent, mon énergie ou ma maison?
3	Quelle compétence peut augmenter ma liberté?
4	Quelle limite protège mes enfants, ma foi et mon avenir?
5	Quelle relation, équipe ou communauté est digne de confiance?
6	Quel geste de transmission puis-je offrir sans me perdre?

« Je ne bâtis pas pour prouver que je suis forte. Je bâtis pour que ma vie tienne. »

La Sœur Sentinelle

La première réponse à “Je n’ai personne” n’est pas une foule. C’est une personne sûre. Une Sœur Sentinelle écoute, rappelle une action choisie, protège la confidentialité et sait orienter. Elle ne prend pas le pouvoir sur une autre femme.

Elle fait	Elle ne fait pas
Accueillir, écouter, simplifier une demande, demander “as-tu fait le geste choisi?” et aider à trouver le bon relais.	Décider à sa place, promettre ce qu’elle ne peut pas tenir, donner un avis juridique ou médical, porter une crise seule.

La transmission est volontaire. Elle n’est jamais une dette après avoir reçu. Elle n’est jamais rémunérée à la commission. Elle commence souvent par une chaise, un appel, une traduction, une orientation ou une présence fidèle.

OUTIL DE LA BÂTISSEUSE

Mon passage pour une autre femme

Ce que je peux offrir sans me vider :

La limite qui protège ma saison :

La personne ou la cause que je souhaite servir :

La porte que tu franchis

À la Première Table, tu ne dois pas prouver toute ta douleur. Tu apportes une phrase vraie, une priorité et la volonté de choisir un prochain geste. La Maison'a la responsabilité de ne pas te laisser partir sans une porte claire.

Moment	Tu peux refuser	Tu repars avec
Accueil	De raconter des détails qui ne sont pas nécessaires à ta sécurité ou à ta prochaine étape.	Une priorité et un cadre respectueux.
Vérité	D'être réduite à un divorce, un statut, une erreur ou un montant d'argent.	Une phrase qui décrit ta saison.
Décision	De promettre ce que tu ne peux pas tenir aujourd'hui.	Un relais et une action datée.
Passage	D'être laissée seule après avoir parlé.	Une prochaine porte claire.

OUTIL DE LA BÂTISSEUSE

La phrase avec laquelle j'arrive

Je tiens tout le monde, mais je ne veux plus me perdre. Voici le mur que je suis prête à regarder :

Recevoir sans honte, contribuer sans se vider

La Maison est gratuite à sa porte, solidaire dans son relèvement, accessible dans sa stabilisation et exigeante dans sa construction. Cette économie protège autant la femme qui n'a rien à donner aujourd'hui que celle qui peut investir dans son avenir.

RÉVEIL™ reste gratuit : personne ne paie pour demander de l'aide.

DEBOUT™ accueille une contribution volontaire de solidarité : l'absence de moyens ne ferme pas la porte.

MARCHE™ est un parcours professionnel à tarif accessible, annoncé clairement avant l'inscription.

TÊTE HAUTE™ est un investissement planifié dans la construction d'une vie durable, avec des modalités claires.

Aucune contribution ne crée une dette humaine, un rang spirituel, un accès à la fondatrice ou un droit sur une autre femme.

« Celle qui peut investir dans son avenir aide à garder la porte ouverte pour celle qui se relève encore. »

Ce que personne ne devra jamais changer

Si Maison Tête Haute existe encore après moi, ne la mesurez pas seulement à ses membres, à ses événements ou à ses revenus. Demandez plutôt si elle garde les femmes plus libres, plus protégées et plus capables de diriger leur vie.

Ne faites jamais payer une femme pour avoir le droit d'être accueillie.

Ne demandez jamais à une femme de raconter son histoire pour prouver sa valeur.

Ne faites jamais de l'argent une preuve de foi ou de fidélité.

Ne protégez jamais un leader, une fondatrice, un donateur ou un partenaire au prix de la vérité.

N'appellez jamais "amour" ce qui isole, contrôle, humilie ou rend dépendante.

Ne transformez jamais une Bâtisseuse en recruteuse; laissez-la devenir passage librement.

Gardez la foi qui agit : une prière, une vérité, un relais, une action et une preuve.

« Si la Maison meurt quand Vestine quitte la pièce, alors nous n'avons pas bâti une maison. »

Grandir sans copier une façade

La vision de Maison Tête Haute est plus grande qu'une ville. Elle commence avec une vraie femme, un vrai mur, une vraie table et une preuve réelle. Puis elle peut grandir par des maisons locales qui connaissent leur langue, leur territoire et leurs ressources, tout en restant fidèles au livre-source.

Ce qui peut changer selon le lieu	Ce qui ne change jamais
La langue, les partenaires locaux, le calendrier, les ressources et les besoins d'une communauté.	La dignité, la sécurité, l'accès sans humiliation, la foi qui agit, la transparence et la transmission libre.
La personne qui accueille, les outils d'orientation et les programmes disponibles.	Le refus du contrôle, de l'exploitation, des promesses irréalistes et de la dépendance envers la fondatrice.

Ottawa n'est pas supérieur aux autres lieux : c'est un point de départ et de coordination. Une vraie Maison se mesure à la confiance qu'elle construit avant de se mesurer à la taille de son bâtiment ou de son'audience.

Le pouvoir reste responsable

La fondatrice porte la vision. La fondatrice n'est pas au dessus de la vérité, de la loi, de la sécurité ni de la mission. La Maison'a besoin d'une gouvernance indépendante, de règles de confidentialité, de procédures de plainte, d'une protection des personnes vulnérables et de comptes transparents.

Les témoignages sont toujours volontaires et ne remplacent pas la preuve d'impact.

Les prix, contributions, partenaires, conflits d'intérêts et rémunérations sont expliqués de façon compréhensible.

Les enfants, les participantes et les bénévoles sont protégés par des limites et des orientations responsables.

La Maison peut travailler avec des organismes et professionnelles compétentes sans prétendre les remplacer.

Ce livre est un manuel fondateur, pas un'avis juridique ou clinique. Les politiques de gouvernance, protection, emploi, collecte de fonds et données doivent être revues selon le territoire où la Maison travaille.

Je marche tête haute

Je ne promets pas que ma vie sera toujours facile. Je promets de ne plus appeler mon chaos une identité. Je vais regarder ce qui est vrai, protéger ce qui est précieux, demander le bon relais, choisir une action et bâtir sans me perdre.

Je recevrai de l'aide sans honte. Je contribuerai lorsque ma saison et ma capacité le permettront. Je protégerai mes enfants de ce qu'ils ne devraient pas porter. Je ne donnerai plus toutes les clés de ma vie à quelqu'un qui ne sait pas protéger ma dignité.

« Je ne suis pas ici pour disparaître. Je suis ici pour vivre, bâtir et transmettre tête haute. »

OUTIL DE LA BÂTISSEUSE

Ma signature de Bâtitseuse

Mon nom :

La date où je choisis de commencer :

La prochaine action que je fais dans les sept jours :

Le jour où une lettre devient plus lourde qu'une maison

Il y a des choses que l'on ne dit pas assez dans nos communautés. Une femme peut être instruite, priante, respectée, mère de famille, entourée de gens — et ne pas réussir à ouvrir une lettre. Pas parce qu'elle est irresponsable. Parce qu'elle sait que cette lettre peut contenir une échéance qu'elle ne peut pas payer, un mot qu'elle ne comprend pas, une preuve qu'elle n'a pas, une décision qui menace sa paix ou simplement une vérité qu'elle n'a plus la force de regarder seule.

J'ai connu cette fatigue. Le froid d'Ottawa. Les sacs. Les déplacements. Les nuits où tu refais les calculs, tu regardes ton téléphone et tu demandes à Dieu de faire arriver quelque chose avant le matin. Je continuais à être maman. Je répondais aux gens. Je priais. Mais à l'intérieur, je disparaissais peu à peu.

Une lettre fermée peut devenir un problème parce que le délai, lui, ne se ferme pas. Une facture attend. Un rendez-vous passe. Une demande de documents expire. Le cerveau croit qu'il gagne du repos en évitant; il prépare parfois une urgence plus grande. Alors la Maison ne juge pas la femme qui évite. Elle lui offre une chaise, une personne sûre et une manière de regarder ce qui est là sans être écrasée.

« Tu n es pas une femme de problèmes. Tu es une femme devant une information que tu n'as pas encore pu regarder en sécurité. »

Une histoire vraie celle de Vestine

Ma mère est morte avant quarante ans. J'avais quinze ans, ma petite sœur en'avait douze. Sa vie m'a laissé des questions, une peur de manquer et cette vieille idée qu'une femme devait porter beaucoup pour avoir une place. Plus tard, ma propre traversée m'a menée à Ottawa, avec des enfants, des urgences et une vie que je devais réapprendre à habiter. Je ne pouvais pas changer le passé. Mais je pouvais refuser que mes enfants héritent de la galère comme identité.

Maison Tête Haute est née de ce refus. Pas pour sauver des femmes à leur place. Pour qu'elles puissent dire : « Voici ce qui est vrai. Voici ce qui doit être protégé. Voici le premier mur. Voici la personne ou le service qui peut marcher avec moi jusqu'au prochain passage. »

Aline ouvre la lettre

Aline vit au Canada depuis cinq ans. Elle a deux enfants, travaille quelques heures par semaine et s'aide régulièrement des proches restés au pays. Sur sa table, une enveloppe attend depuis vingt et un jours. Elle l'a déplacée du comptoir au tiroir, du tiroir au sac, du sac au comptoir. Elle dit : « Je vais l'ouvrir quand je serai plus forte. »

À la Première Table, elle ne raconte pas tout son mariage, toute sa dette, tous ses appels. Elle dit seulement : « J'ai une lettre que je ne peux pas ouvrir. » La Sœur Sentinelle de la Maison ne lui dit pas : « Mais ouvre-la, ce n'est rien. » Elle demande : « Est-ce que cela peut concerner tes enfants, ton logement, ton revenu, ta sécurité ou une échéance? Avec qui pourrais-tu l'ouvrir sans être jugée? »

Moment	Ce qui se passe	Le choix juste
Le jour même	Aline choisit sa cousine, qui n'est ni paniquée ni curieuse.	Ouvrir l'enveloppe ensemble et photographier la date limite.
Après lecture	C'est une demande de documents liée à une aide familiale.	Ne pas interpréter seule; appeler le numéro officiel avec les documents sous les yeux.
À 7 jours	Un document manque. Aline veut abandonner.	Demander une prolongation et noter le nom de la personne qui répond.
À 30 jours	Le dossier est soumis; aucune somme magique n'est arrivée.	Elle a repris du pouvoir : calendrier de courrier, dossier papier, relais connu.

La leçon n'est pas « Aline a tout réglé ». La leçon est qu'elle n'est plus seule devant une information qui pouvait décider de sa vie en silence. C'est cela, une brique.

Carte Brique la mienne

La lettre, le chiffre, le rendez-vous ou la conversation que je repousse :

Ce qui peut arriver si je ne le regarde pas cette semaine :

La personne sûre ou le service compétent avec qui je vais le regarder :

LE GESTE QUI CHANGE LA SUITE

Je donne une date à ma décision

Une intention sans date peut devenir une autre chose que je porte seule. Ici, je transforme mon premier geste en rendez-vous réel.

Ma date : _____

Mon heure : _____

La personne qui sait que je vais le faire : _____

Si je bloque, mon plan de repli est : _____

La phrase que je choisis : « Je n'ai pas besoin d'être prête. J'ai besoin d'être présente. »

Safi cesse de payer pour rester aimée

Safi travaille et reçoit aussi des allocations. Pourtant, chaque mois, elle arrive essoufflée. Elle ne comprend pas où l'argent part. Elle envoie de petites sommes à plusieurs personnes; elle garde des abonnements qu'elle n'utilise plus; elle paie des frais parce qu'elle ouvre trop tard certaines notifications. Elle a honte, alors elle appelle cela « être mauvaise avec l'argent ».

À MARCHE, elle ne reçoit pas une leçon de honte. Elle fait une photographie de trente jours. Elle écrit ce qui entre, ce qui protège la maison et ce qui doit être renégocié. Le sujet n'est pas seulement le montant. C'est la permission qu'elle donne à la peur d'être rejetée de décider de son argent.

Question de la Maison	Réponse de Safi	Brique posée
Qu'est-ce qui protège la maison avant tout?	Loyer, nourriture, téléphone, transport, enfants, santé.	Ces dépenses obtiennent une date et une place avant les demandes extérieures.
Quelle dépense parle de peur plutôt que de choix?	Les transferts immédiats pour ne pas décevoir.	Règle de 24 heures avant tout transfert non urgent.
Quelle vérité peut être regardée?	Trois frais bancaires et un abonnement oubliés.	Un appel, une annulation, un rappel hebdomadaire.
Quelle phrase protège sa dignité?	Je ne peux pas envoyer cet argent cette semaine.	La phrase est préparée avant l'appel familial.

À 90 jours, Safi n'est pas devenue riche. Elle sait ce qui entre, ce qui sort, quel appel faire et quelle limite tenir. Elle dit : « Je ne dépense plus pour acheter la paix. » Cette phrase vaut plus qu'un budget rempli une fois; elle devient une nouvelle manière de protéger sa maison.

« Une femme ne devient pas irresponsable parce qu'elle demande de l'aide. Elle devient libre lorsqu'elle voit la vérité sans se fuir. »

Nadia ne donne pas toutes les clés

Nadia sort d'une relation où elle s'est beaucoup adaptée. Lorsqu'un homme attentionné arrive, elle veut croire vite. Il écrit constamment. Il veut connaître ses comptes « pour l'aider », demande à rencontrer ses enfants et devient froid lorsqu'elle ne répond pas immédiatement. Il appelle cela l'amour. Elle appelle cela une chance de ne plus être seule.

Dans la Maison, Nadia apprend la Double Clé. Une clé est ce que je ressens. L'autre est ce qui est observable. Elle ressent de la pression. Elle observe qu'il transforme ses limites en'accusations. Elle ne rend pas son passé responsable de tout; elle respecte les faits présents.

Double clé	Ce que Nadia écrit
Mon ressenti	Je me sens pressée, confuse et coupable lorsque je demande du temps.
Le fait observable	Il exige des réponses immédiates et critique mes limites.
Ma limite	Je ne partage ni mes finances ni mes enfants tant qu'une relation n'a pas prouvé sa cohérence dans le temps.
Mon action	Je ralentis, parle à une personne sûre et refuse tout rendez-vous qui me fait peur.
Résultat à 90 jours	La relation s'arrête. Nadia n'a pas perdu une chance; elle a gardé sa maison.

Le Matchmaking n'existe pas pour pousser une femme vers un couple. Il existe pour que les liens — avec soi-même, sa mission, une mentore, une équipe, un partenaire d'affaires ou de vie — soient choisis avec sécurité, vérité et temps. Une relation saine peut entendre « pas maintenant ».

Les quatre portes sans confusion

Personne ne paie pour entrer dans la dignité. La Maison propose des portes parce que les besoins ne sont pas les mêmes. Une femme peut commencer gratuitement, rester dans la communauté, investir plus tard ou ne jamais investir financièrement. Une autre peut avoir les moyens d'investir dès le départ. Aucune de ces situations ne donne un rang spirituel ou humain.

Porte	Ce qui est reçu	Accès
RÉVEIL	Le livre, un repérage de saison, la Première Table et une première direction.	Gratuit. Aucun paiement pour demander de l'aide, être écoutée ou recevoir la prière.
DEBOUT	La Traversée, les cercles de soutien, les outils de base et la continuité communautaire selon les capacités de la Maison.	Contribution volontaire. La porte reste ouverte quand une femme ne peut pas contribuer.
MARCHE	Un parcours structuré avec objectifs, outils, débrief du Scan, points de passage et suivi planifié.	Investissement raisonnable annoncé avant inscription; aucun paiement n'est demandé sans entente claire.
TÊTE HAUTE	Un accompagnement de construction longue : mission, vie relationnelle, compétences, leadership et transmission. Les connexions relationnelles ne sont possibles qu'avec sélection et protections.	Investissement planifié, candidature et contrat de programme. Aucun investissement n'achète un partenaire, un visa, un emploi ou une faveur.

Ce qui est gratuit et ce qui ne l'est pas

Est gratuit : être accueillie, être entendue avec respect, recevoir une orientation de base, participer selon les disponibilités aux portes ouvertes et demander à connaître les ressources. Est volontaire : contribuer du temps, de la nourriture, des vêtements, une compétence, une prière ou un don à la Caisse de Reprise. Est un investissement : le temps professionnel, les cohortes structurées, les outils approfondis et les suivis dont le contenu, la durée, les limites et le prix sont présentés avant tout engagement.

La Caisse de Reprise est solidaire mais limitée. Lorsqu'elle existe et que les fonds le permettent, elle peut servir de pont vers une sécurité immédiate. Elle n'est pas un revenu régulier, ne promet pas

une aide à chaque demande et n'est jamais liée à une contribution, à un témoignage ou à une fidélité spirituelle.

MARCHE™ 60 jours pour que la vie commence à tenir

Le livre est gratuit. MARCHE™ est la troisième porte de Maison Tête Haute. Ce n'est pas un PDF à acheter : c'est un parcours de soixante jours pour transformer la lecture en décisions suivies. Il comporte une entrée claire, des ateliers ou rendez-vous annoncés, un débrief du Scan, des outils pour la sécurité, l'argent, les documents, les limites, la mission et les relations, ainsi que des points de bilan'au jour 30 et au jour 60.

Période	Ce que la participante construit	Preuve de passage
Jours 1 à 7	Sécurité, Premier Mur, Carte Brique, contact ou relais.	Une priorité, une date, une preuve de contact.
Jours 8 à 30	Vérité financière, documents, limites et première routine.	Un chiffre regardé, une limite exprimée, une action tenue.
Jours 31 à 60	Réseau, compétence, travail ou formation, mission testable.	Un test de compétence ou une rencontre d'information.
Jours 61 à 90	Plan de continuité, cercle relationnel, contribution juste et prochaine porte.	Un plan simple qui indique ce qui tient, ce qui reste fragile et qui appeler.

Le prix, les modalités de paiement, les dates, les règles de pause ou d'annulation et ce qui est inclus dans MARCHE™ sont fournis par écrit avant l'inscription. Le paiement n'est jamais une surprise, une pression ou une preuve de foi.

Le Matchmaking une branche à part

Le Matchmaking est une branche privée de TÊTE HAUTE™, sur candidature, pour des personnes qui ont déjà fait un travail de stabilité, de vérité et de limites. Il peut accompagner la relation à soi, à Dieu, à la mission, à un partenaire d'affaires ou, pour des adultes consentants, à un partenaire de vie. Il ne constitue jamais une cinquième porte; il ne garantit ni mariage, ni partenaire, ni immigration, ni investissement.

La Première Table, une cérémonie et non une inscription froide

Une femme ne franchit pas la porte de la Maison comme on remplit un formulaire. Elle arrive parfois avec une nouvelle coiffure, parfois avec les yeux gonflés, parfois avec un plat dans les mains, parfois sans savoir quoi dire. La Première Table doit la recevoir entière. Il y a une chaise, un nom, une explication des limites, un moment pour situer sa maison et un prochain geste. Rien de plus n'est exigé.

Étape	Ce que nous faisons	Ce que la personne garde
Accueillir	Dire clairement : tu n'as pas besoin de raconter toute ton histoire pour être reçue.	Un cadre de sécurité et de confidentialité expliqué.
Repérer	Identifier la maison actuelle, le Premier Mur et le risque éventuel.	Une phrase vraie sur sa saison.
Choisir	Nommer la porte juste ou un relais externe plus compétent.	Une décision sans pression.
Sceller	Écrire la prochaine action, la date et qui peut vérifier avec elle.	Une Carte Brique et une suite réelle.

Les deux Sœurs Sentinelles

Il existe deux sens qui doivent rester distincts. Ma Sœur Sentinelle personnelle est la personne sûre que je choisis pour trente jours : elle connaît mon Premier Mur, mon'action et ma date. La Sœur Sentinelle de la Maison'est une bénévole formée à l'accueil et à l'orientation. Elle sait reconnaître quand il faut transférer vers une urgence, un refuge, une professionnelle ou un service spécialisé. Ni l'une ni l'autre n'a le droit de me contrôler, de faire des promesses impossibles ou de garder seule une crise grave.

Ma prochaine entrée

La maison où je me situe aujourd'hui :

Mon Premier Mur :

La porte que je choisis maintenant : RÉVEIL DEBOUT MARCHE TÊTE HAUTE ou un relais externe

La personne ou le service à qui je parlerai avant cette date :

La dernière volonté de la Maison

Si un jour mon nom est oublié, ne gardez pas seulement une page, un événement ou un logo. Gardez une Maison où une femme arrive sans masque et entend : « Tu n'es pas seule. Tu n'es pas cassée. Tu es en transition. » Gardez une Maison où une femme peut dire « Je n'ai plus d'argent », « j'ai peur pour mes enfants », « ma relation me fait souffrir » ou « je ne sais plus quoi faire », sans être forcée de sourire pour protéger une apparence.

Gardez une Maison qui aime assez pour ne pas mentir. Qui prie et qui appelle aussi le bon service. Qui reçoit le plat de Viviane, la parole de Chantal, une chanson, une traduction, un vêtement, un don, un talent ou une heure de présence avec la même gratitude — sans jamais confondre un cadeau avec du pouvoir. Gardez une Maison où une personne peut recevoir sans honte, apprendre sans être diminuée et bâtir sans prétendre qu'elle n'a jamais eu besoin d'aide.

« Je ne peux pas vivre ta vie à ta place. Mais tu ne traverseras plus ce premier mur seule. »

Entre comme tu es. Entre pour recevoir. Entre pour apprendre. Entre pour bâtir. Et lorsque ta maison respirera de nouveau, deviens à ton tour une personne qui sait voir une autre femme sans détourner le regard.

*Vestine Bigirimana Furniss
Fondatrice de Maison Tête Haute*

« Lève toi. Prends ton lit. Marche. »

Fabrice et Nalada, une rencontre accompagnée

Fabrice vit au Canada. Nalada vit au Rwanda. Ils ne sont pas devenus un « succès » parce qu'une personne leur a promis le mariage. Ils se sont rencontrés parce que Vestine a pris le temps d'écouter ce que chacun cherchait réellement, de voir leurs réalités différentes et de laisser leur oui rester leur oui. Ils ont choisi de continuer à se connaître malgré la distance et de préparer leur avenir avec sérieux.

Leur histoire est une histoire fondatrice de Matchmaking pour une raison simple : elle montre la différence entre présenter deux personnes et accompagner une alliance. Dans une vraie alliance, il y a du temps, de la vérité, des conversations difficiles, la famille, les questions de voyage, les démarches, les attentes culturelles et le droit de dire non. Un match n'est pas une photo de fiançailles. C'est une responsabilité.

Fabrice et Nalada ont préparé leur mariage au Rwanda à l'automne 2026. Leur histoire n'est pas proposée comme une promesse que chaque participante rencontrera quelqu'un. Elle est proposée comme une preuve de la philosophie de la Maison : deux vies ne doivent jamais être pressées, utilisées, cachées ou mises en scène pour vendre un rêve.

« La Maison ne choisit pas ton partenaire à ta place. Elle t'aide à devenir capable de choisir sans te perdre. »

Ce que leur histoire a appris à la Maison

Ce que nous refusons	Ce que nous pratiquons
Créer des couples pour faire un témoignage ou remplir une salle.	Prendre le temps de connaître les intentions, les limites et la réalité de chacun.
Traiter le mariage comme un visa, une récompense ou une urgence.	Protéger la liberté de décision et l'honnêteté sur les démarches, l'argent et les attentes.
Faire porter à Vestine la responsabilité du couple.	Rappeler que deux adultes prennent leurs décisions et qu'un accompagnement a des limites.
Mettre les enfants, l'argent ou les détails privés au service d'une histoire publique.	Partager seulement ce que les personnes acceptent de rendre public.

Les cinq maisons et les quatre portes travaillent ensemble

Les cinq maisons ne sont pas des programmes et les quatre portes ne sont pas des rangs. Les maisons disent : « Dans quel état ma vie se trouve aujourd'hui? » Les portes disent : « Quel accompagnement est juste maintenant? » Confondre les deux rend le parcours flou. Les séparer rend la Maison simple et défendable.

Je suis surtout ici	Je commence par cette porte	Le but immédiat
Maison qui s'écroule	RÉVEIL, ou un service d'urgence externe lorsque nécessaire.	Être en sécurité et ne plus rester seule devant le danger.
Maison qui survit	RÉVEIL puis DEBOUT.	Nommer le Premier Mur, faire un geste réel, retrouver un relais.
Maison qui se stabilise	DEBOUT puis MARCHÉ.	Installer des routines, limites, documents et décisions qui tiennent.
Maison qui se restaure	MARCHÉ puis TÊTE HAUTE.	Développer une compétence, une mission et des relations dignes.
Maison qui restaure les autres	TÊTE HAUTE, avec une contribution choisie.	Transmettre sans s'épuiser; devenir passage plutôt que sauveuse.

La phrase qui résume Maison Tête Haute

Nous aidons une personne à voir la maison où elle se trouve, à traverser le premier mur qu'elle ne peut plus porter seule, puis à bâtir une vie stable assez longtemps pour devenir une présence sûre pour d'autres.

« Je ne suis pas ici pour recevoir une étiquette. Je suis ici pour traverser une maison à la fois, tête haute. »

Les questions que tu n'as pas besoin de garder pour toi

Un bon livre ne laisse pas une femme seule avec ses hésitations. Cette annexe répond aux questions qui arrivent souvent après une première lecture : « Est-ce vraiment pour moi? », « Est-ce que je vais devoir payer? », « Est-ce que je peux venir avec mes enfants? », « Est-ce que l'on va utiliser mon histoire? ». Tu peux lire ces réponses avant de venir à la Première Table, les garder dans ton téléphone et les envoyer à une sœur qui hésite.

« La clarté est une forme de respect. Une femme ne devrait pas devoir deviner les règles d'une maison qui lui demande de faire confiance. »

Commencer sans avoir tout compris

Est ce que Maison Tête Haute est une église?

Non. La Maison'est inspirée par la foi chrétienne et prie volontiers, mais elle n'est pas une église et ne remplace pas une communauté de foi. Tu n'achètes jamais une prière, une bénédiction ou une place auprès de Dieu. La prière est proposée; elle n'est pas imposée.

Est ce que cette Maison'est seulement pour les femmes immigrantes africaines?

La priorité de la Maison'est claire : les femmes immigrantes, particulièrement les mères africaines et francophones qui portent beaucoup seules. Cette priorité ne sert pas à exclure; elle protège un espace où ces femmes ne doivent pas expliquer leur accent, leur culture, leur séparation ou leur fatigue pour être comprises. D'autres personnes peuvent être accueillies lorsque cela respecte cette mission et la sécurité du groupe.

Puis je venir si je ne suis pas en crise?

Oui. Tu peux venir parce que tu veux prévenir une chute, clarifier une direction, apprendre à gérer une relation, développer une compétence ou bâtir une maison plus stable. La Maison ne récompense pas la détresse; elle honore la prévention.

Et si ma vie est trop compliquée pour un livre?

Alors ce livre a déjà fait sa première tâche : il t'aide à ne pas commencer par toute ta vie. Commence par le Premier Mur. Un livre ne remplace pas une personne compétente, mais il peut t'aider à nommer ce qui doit être protégé et à demander le bon relais.

Est ce que je dois raconter mon histoire entière à la Première Table?

Non. Tu peux arriver avec une seule phrase vraie. Tu peux refuser les détails qui ne sont pas nécessaires à ta sécurité ou à ta prochaine décision. La Première Table est un passage d'orientation, pas une confession publique.

Quand la situation ne peut pas attendre

Que faire si je suis en danger ou si un enfant est en danger?

Ne reste pas dans le livre. Contacte immédiatement les urgences, un refuge, une ligne de crise ou le service compétent de ta région. Maison Tête Haute peut t'aider à orienter lorsqu'elle le peut, mais elle ne remplace jamais une intervention d'urgence.

La Maison peut-elle décider si je dois quitter mon couple, divorcer, dénoncer ou pardonner?

Non. La Maison ne décide pas ta vie à ta place. Elle peut t'aider à ralentir, voir les faits, protéger ta sécurité et trouver une professionnelle ou un service compétent. Une décision importante reste la tienne, avec les informations et protections dont tu as besoin.

Que devient ce que je raconte?

La Maison recueille seulement ce qui est nécessaire à l'accueil, à l'orientation et au suivi. Ton nom, ton image, ton message ou ton témoignage ne doivent pas être utilisés pour faire de la publicité ou collecter des fonds sans ton consentement clair, libre et révocable. La confidentialité a une limite lorsqu'une personne ou un enfant semble en danger sérieux.

Puis-je venir si mon téléphone ou mes messages sont surveillés?

Oui, mais dis-le dès que tu le peux, avec le moins de détails nécessaires. Nous convenons d'un moyen de contact plus sûr : pas de message vocal, un texte neutre, une heure précise, une personne intermédiaire ou aucun suivi numérique. Ton absence de réponse ne sera pas automatiquement interprétée comme un manque de volonté.

Est-ce que les Sœurs Sentinelles sont des thérapeutes ou des avocates?

Non. Une Sœur Sentinelle accueille, simplifie une demande, aide à choisir un prochain geste et sait orienter. Elle ne donne pas un avis médical, juridique, clinique ou d'immigration; elle ne promet pas ce qu'elle ne contrôle pas; elle ne porte pas une crise seule.

Je ne comprends pas où je me situe

Les cinq maisons sont elles un diagnostic ou une étiquette?

Non. Elles décrivent une saison, pas ta valeur. Tu peux être stable au travail et en survie dans tes relations. Tu peux restaurer les autres tout en'ayant toi même besoin de repos. Le but est de choisir la prochaine brique, pas de te classer.

Quelle différence entre une maison qui s'écroule et une maison qui survit?

Dans une maison qui s'écroule, la sécurité, le danger ou l'urgence prennent toute la place. La première réponse est de protéger. Dans une maison qui survit, la personne tient encore debout, mais elle vit de feu en feu : documents, factures, appels, enfants, fatigue. La première réponse est de nommer le Premier Mur et de créer un relais.

Est ce que je dois atteindre la maison cinq?

Non. Il n'y a pas de honte à rester dans une maison de stabilisation le temps nécessaire. La maison cinq ne veut pas dire devenir responsable de tout le monde. Elle veut dire que ta vie tient assez pour offrir quelque chose librement, avec une limite et sans t abandonner.

Pourquoi ne pas appeler les cinq maisons sécurité ressources relations direction transmission?

Parce que ces mots décrivent des sujets, pas la vraie expérience d'une femme. La Maison veut d'abord reconnaître ce qu'elle vit : s'écrouler, survivre, se stabiliser, se restaurer et restaurer les autres. Les sujets comme la sécurité, l'argent, les relations et la direction sont ensuite les briques qui l'aident à traverser sa saison.

Puis je être dans plusieurs maisons à la fois?

Oui. Tu peux avoir une maison financière qui survit, une maison relationnelle qui se restaure et une maison spirituelle qui respire. Choisis d'abord celle dont la fragilité risque de faire tomber les autres.

Je ne comprends pas quel programme choisir

Les quatre portes sont elles des niveaux que je dois payer pour monter?

Non. Elles ne sont ni des rangs ni un escalier de valeur. Elles sont des portes d'accompagnement. RÉVEIL aide à voir; DEBOUT crée le premier appui; MARCHE organise ce qui doit tenir; TÊTE HAUTE accompagne la construction longue et la transmission.

Qu est ce que RÉVEIL?

RÉVEIL est la porte ouverte : le livre, le Scan, la Première Table et une première direction. Elle est gratuite. Personne ne paie pour demander de l'aide, être écoutée avec respect ou recevoir une prière.

Qu est ce que DEBOUT?

DEBOUT est la porte de stabilisation communautaire : Traversée, cercles, outils, conversations et premiers gestes de sécurité, de vérité et d'organisation. La contribution peut être volontaire; l'absence d'argent ne doit pas fermer la porte.

Qu est ce que MARCHE?

MARCHE est la porte structurée de soixante jours. Elle sert à organiser les documents, les priorités, l'argent, les limites, une compétence, une direction et un réseau. Son contenu, ses dates, son prix raisonnable, les règles de pause et ce qui est inclus sont donnés par écrit avant une inscription.

Qu est ce que TÊTE HAUTE?

TÊTE HAUTE est la porte de construction longue : mission, compétences, famille, relations, contribution et transmission. Elle peut inclure des accompagnements sélectionnés et, pour certaines personnes prêtes, l'accès à la branche Matchmaking.

Où se place PRÉSENTE?

PRÉSENTE n'est pas une cinquième porte et ne remplace pas les quatre portes. C'est le nom qui peut être utilisé pour une expérience ou un'accompagnement professionnel précis de Vestine lorsque cette offre est ouverte. La personne reçoit alors une entente claire : contenu, durée, prix, limites et conditions. Dans le parcours de la Maison, les portes restent RÉVEIL, DEBOUT, MARCHE et TÊTE HAUTE.

Je veux venir mais je ne sais pas si je peux payer

Le livre est il vendu?

Pour l'instant, ce livre est un cadeau de bienvenue. Sa valeur ne vient pas d'un prix affiché; elle vient de la clarté, des outils et du chemin qu'il offre. Il peut être conservé, envoyé à une sœur et relu lors d'une saison difficile. S'il est vendu plus tard, ce sera avec une présentation honnête de ce qui est inclus et de ce que le prix soutient.

Est ce que je dois payer pour entrer dans la Maison?

Non. L'accueil ne s'achète pas. RÉVEIL est gratuit. DEBOUT peut recevoir une contribution volontaire. MARCHE et certains accompagnements de TÊTE HAUTE demandent un investissement annoncé d'avance parce qu'ils comportent du temps professionnel, une structure et un suivi définis.

Pourquoi une partie est elle payante si la Maison veut'aider?

Parce que la gratuité totale peut aussi épuiser celles qui servent et faire disparaître les programmes. La Maison protège la porte gratuite tout en rémunérant clairement le travail professionnel et en finançant une structure responsable. Cela ne vend ni Dieu, ni l'aide d'urgence, ni une relation, ni une faveur.

Si je n'ai rien à donner maintenant, est ce que je suis moins importante?

Non. Tu peux venir avec ta dignité. Plus tard, tu pourras peut-être donner un plat, une chaise, une traduction, une compétence, une heure, un vêtement, une idée, un don ou une prière. Rien de cela n'achète une place supérieure. La réciprocité n'est pas une dette.

Puis je donner à la Caisse de Reprise?

Oui, lorsque la Caisse est ouverte. Un don soutient la mission de stabilisation; il ne donne pas un droit sur les dossiers, ne garantit pas une aide à quelqu'un et ne donne aucune influence sur les décisions. La Caisse reste limitée, vérifiée et distincte des programmes professionnels.

Je veux comprendre avant de confier mon cœur

Le Matchmaking veut-il dire que la Maison va me trouver un mari?

Non. Le Matchmaking ne promet pas un mari, une épouse, un visa, une immigration ou une vie parfaite. Il commence par le discernement : relation à soi, foi, limites, mission, argent, enfants et sécurité. Pour certains adultes consentants et sélectionnés, il peut ensuite soutenir des rencontres intentionnelles.

Pourquoi Fabrice et Nalada sont-ils dans le livre?

Leur histoire montre que le Matchmaking de la Maison n'est pas un jeu ni une vente de mariage. Fabrice au Canada et Nalada au Rwanda se sont rencontrés, ont choisi de se connaître malgré la distance et ont préparé leur alliance avec sérieux. Leur histoire est racontée pour illustrer la responsabilité, jamais pour promettre le même résultat à tous.

Est-ce que je dois être célibataire pour travailler avec la Maison?

Non. La Maison s'accompagne aussi des femmes mariées, séparées, veuves, divorcées ou qui ne veulent pas de relation de couple. Une connexion juste peut être avec soi, avec Dieu, avec une mission, une mentore, une équipe, un partenaire d'affaires ou une communauté.

Quand suis-je prête pour une rencontre sérieuse?

Tu n'as pas besoin d'être parfaite. Mais tu dois pouvoir dire ce que tu cherches, ce que tu refuses, comment tu protèges tes enfants et ton argent, et comment tu ralentis quand tu ressens de la pression. Si tu ne peux pas dire non sans peur, la priorité est d'abord ta sécurité et ta voix.

Le Matchmaking est-il inclus automatiquement dans TÊTE HAUTE?

Non. C'est une branche privée, sur candidature et entente séparée. Un dépôt, les mensualités, la durée, les règles de confidentialité et les conditions d'arrêt sont expliqués avant toute acceptation. Une candidature n'oblige personne et une acceptation ne garantit aucune relation.

Après le livre, après la Première Table

Que se passe-t-il après la Première Table?

Tu repars avec une phrase vraie sur ta saison, un Premier Mur, une porte claire ou un relais externe, une prochaine action et une date. La Maison ne doit pas te laisser repartir avec seulement une émotion; elle doit t'aider à quitter la table avec un passage praticable.

Comment devenir Bâtitrice?

Tu deviens Bâtitrice en choisissant de ne plus appeler la survie ton identité. Certaines Bâtitrices commencent par recevoir; d'autres apprennent; d'autres donnent un don ou une compétence. Ce n'est pas un club fermé, un uniforme ou un rang. C'est une manière de bâtir une vie qui tient et de devenir, un jour, un passage sûr.

Est-ce que je dois devenir bénévole après avoir reçu de l'aide?

Non. La transmission est libre. Tu n'as pas une dette envers la Maison parce que tu as été accueillie. Tu contribues seulement quand ta saison, ta sécurité et ta capacité le permettent.

Puis-je proposer une idée, un atelier, un plat, des vêtements ou une compétence?

Oui. La Maison reçoit les contributions avec gratitude, puis les place avec sagesse : ce qui est utile, sûr, respectueux et compatible avec la capacité de l'équipe. Une idée ou un don peut ouvrir une possibilité; il ne donne pas le droit de prendre le contrôle.

Que faire si la Maison ne peut pas répondre tout de suite?

Elle doit te le dire honnêtement. Une petite équipe ne peut pas promettre une disponibilité permanente ni répondre à chaque besoin. Lorsque c'est possible, elle offre un relais, une ressource locale ou une prochaine date. Le silence ne doit jamais être présenté comme de l'accompagnement.

Puis-je partager ce livre?

Oui. Envoie le livre entier à une personne qui pourrait en avoir besoin. Ne le modifie pas, ne le revends pas et ne l'utilise pas pour promettre à quelqu'un une aide, un mariage ou un résultat que la Maison n'a pas accepté de fournir.

« Si tu n'as retenu qu'une chose, retiens celle-ci : tu n'as pas à traverser le premier mur seule. »

Ce livre ouvre trois portes

Ce livre est un cadeau, mais il n'est pas un cadeau vide. Il a été fait pour rester dans ton téléphone, pour être relu le jour où une lettre fait peur, où une limite doit être posée ou où tu ne sais plus à qui parler. Il comprend aussi trois accès qui transforment la lecture en mouvement.

1 Les pages d'exercices

Les pages d'exercices ne demandent pas une belle réponse. Elles t'aident à écrire une vérité praticable : ton Premier Mur, ta Carte Brique, ta maison actuelle, une limite, une action et une date. Tu peux les remplir seule, avec une personne sûre ou à la Première Table.

2 Le Scan Tête Haute en ligne

Le Scan en ligne reprend les cinq maisons et t'aide à nommer ta saison : la maison qui s'écroule, qui survit, qui se stabilise, qui se restaure ou qui restaure les autres. Il ne pose pas de diagnostic et ne t'attribue aucune étiquette. Il te donne une porte de départ et une question utile à apporter à la Première Table.

3 Une invitation à la Première Table

En lisant ce livre, tu es invitée à la Première Table de Maison Tête Haute. Tu n'y viens pas pour raconter ta vie entière, ni pour acheter une place. Tu viens avec une phrase vraie, ton Premier Mur si tu le connais, et la volonté de choisir une prochaine action. Tu repartiras avec une porte claire ou un relais plus adapté.

« Le livre t'aide à voir. Le Scan t'aide à nommer. La Première Table t'aide à commencer. »

Les dates de Première Table, le Scan en ligne et les modalités d'inscription sont affichés sur le site officiel de Maison Tête Haute. Si tu as reçu ce livre d'une Bâtitseuse, demande-lui le lien officiel ou le code QR actuel : il peut être mis à jour sans modifier le livre.

Tu n'as pas besoin de tout remplir avant de venir. Une phrase vraie suffit : « Voici le premier mur que je ne veux plus traverser seule. »

La lettre que je me laisse

Ne ferme pas ce livre comme on ferme une belle idée. Ferme-le comme une femme qui a choisi un rendez-vous avec sa propre vie. Tu n'as pas besoin d'écrire parfaitement. Écris seulement assez vrai pour que la femme que tu seras dans quelques mois sache que tu ne l'as pas abandonnée aujourd'hui.

Ma sœur,

Aujourd'hui, j'ai lu assez pour savoir que je ne suis pas seulement fatiguée, compliquée ou en retard. Je suis dans une saison. Voici la vérité que je ne veux plus cacher à moi-même :

Voici le Premier Mur que je choisis de ne plus traverser seule :

Voici ce que je promets de protéger, même si cela demande une conversation, un appel, une limite, un non ou une demande d'aide :

Et voici la femme que je veux retrouver de l'autre côté de ce premier passage :

« Je ne me promets pas une vie sans combat. Je me promets de ne plus me laisser seule au milieu du combat. »

Mon rendez-vous de Bâtisseuse

Je me donne un rendez-vous le : _____

À cette date, je vais vérifier une seule chose : ai-je fait le geste que la femme d'aujourd'hui a choisi?

Ce geste est : _____

La personne ou le service qui peut me demander comment je vais est : _____

Ma signature : _____ **Date :** _____

Range ce livre dans ton téléphone. Envoie-le à une sœur qui tient trop seule. Puis fais le prochain geste. Pas demain quand tu seras parfaite. Aujourd'hui, tête haute.

« Lève toi. Prends ton lit. Marche. »

UN LIVRE À GARDER PRÈS DE SOI

Quand une femme dit « je n'ai personne », ce livre lui donne une première porte.

Vestine Bigirimana Furniss est mère, pasteure et fondatrice de Maison Tête Haute. Son histoire traverse le deuil, l'immigration, l'instabilité et le retour à soi. Elle a créé cette Maison pour que les femmes qui portent trop seules puissent retrouver de la clarté, une direction et des liens qui les respectent.

Dans ce livre

- Les Cinq Maisons pour reconnaître ta saison
- Le Premier Mur pour commencer là où cela compte
- Des décisions concrètes pour ta sécurité, tes enfants, ton argent et tes relations
- Les quatre portes de Maison Tête Haute
- Une lettre à toi-même et un rendez-vous de Bâtisseuse

La survie peut expliquer une saison. Elle ne doit jamais devenir ton identité.

